# داروهای گیاهی

جدید



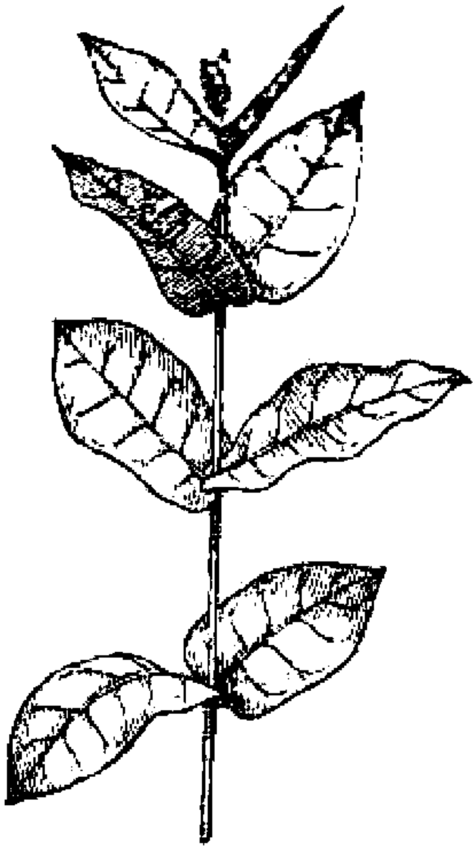
گردآوری از: دکتر فرهاد همت خواه

هوالشافی

# داروهای گیاهی

عصر کتاب

تالیف: دکتر فرهاد همّت‌خوا



همت‌خواه، فرهاد، ۱۳۴۱ -
داروهای گیاهی / تـالیف فـرهاد هـمت‌خواه.-
[تهران]: عصر کتاب، ۱۳۸۳.
۱۹۲ ص.: مصور.
ISBN 964-5723-80-9
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
۱.گـیاهان دارویـی. الف.عـنوان. ب.عـنوان:
راهنمای دارویی خانواده.
۲ر۸هـ/RS۱۶۰ ۶۱۵/۳۲۱
کتابخانه‌ملی‌ایران ۳۸۹۳۸-۸۳م

عصر کتاب

WWW.ASREKETAB.COM

**داروهای گیاهی**

تألیف : دکتر فرهاد همت‌خواه
تیراژ : ۵۰۰۰
نوبت چاپ : سوم ـ ۱۳۸۶
بهاء : ۳۰۰۰ تومان
ناشر : انتشارات عصر کتاب ـ صندوق پستی ۳۳۷ـ۱۴۵۶۵

شابک : ۹۶۴ـ۵۷۲۳ـ۸۰ـ۹ ISBN:964-5723-80-9

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

# فهرست



# آشواگاندا (بوزیدان)

**Withania Samnifera(Ashwagandha)**

آشواگاندا یک نام سانسکریت (هندی) می‌باشد که به معنای " آن چیزی که بوی اسب می‌دهد" می‌باشد و معتقد بودند که این گیاه باعث می‌شود که افراد دارای قدرتی مثل اسب شوند و انرژی جنسی آنها و روحیه‌شان افزایش پیدا کند. به این گیاه اصطلاحاً "جین‌سینگ هندی" نیز گفته می‌شود و یکی از مهمترین گیاهان تقویتی در طب آیورودیک می‌باشد. در حال حاضر این گیاه ارزانتر از جین‌سینگ کره‌ای می‌باشد اما به همان اندازه مؤثر است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه در تقویت سالمندان بسیار مفید بوده و نیز دارای خواص ضد تومور می‌باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه آشواگاندا

● **ریشه آشواگاندا:** بعنوان یک تقویت کننده در سلامت کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در افراد سالمند باعث افزایش قدرت بدنی و نیروی جنسی می‌شود. تحقیقات نشان داده است که این گیاه می‌تواند باعث افزایش وزن بدن و نیز کاهش رشد تومورهای ریه شود.



● **برگهای آشواگاندا:** بطور سنتی بعنوان آرامبخش، خواب‌آور و پایین آورنده تب استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات آشواگاندا بر بدن

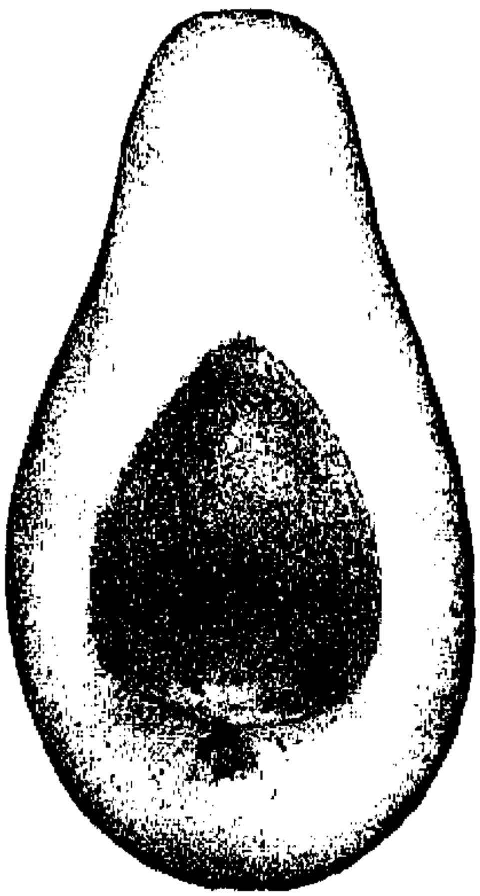
تقویت کننده عمومی بدن، آرامبخش، تقویت کننده اعصاب، ضد التهاب، ضد تومور.

✵ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، قابض، شیرین و داغ می‌باشد.***

# آووکادو

**Persea americana (Avocado)**

منشاء آووکادو از کشورهای آمریکای مرکزی می‌باشد اما امروزه در سرتاسر جهان این میوه کشت می‌شود. روغنی که از دانه‌های آن بدست می‌آید برای برطرف کردن التهابهای خفیف پوست مناسب می‌باشد. بطور سنتی از برگها و پوست ساقه آن برای درمان اسهال و مشکلات گوارشی استفاده می‌شده است. عصاره آن برای تنظیم قاعدگی خانمها و نیز برای برطرف کردن بیماریهای پوستی و نقرس بکار می‌رود.



# آویشن

**Thymus spp. (Thyme)**

در روم باستان گیاه آویشن را می‌سوزاندند و معتقد بودند که دود آن باعث دور شدن عقرب‌ها می‌شود. گیاه آویشن را به عنوان ضدسَم برای درمان نیش‌زدگی مار استفاده می‌کردند. همچنین از آویشن در درمان انواع سردردها استفاده می‌شده است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه آویشن

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): بعنوان یک خلط آور ضدعفونی کننده استفاده می‌شود. در درمان انواع مشکلات گوارشی و نیز اسهال کاربرد دارد. همچنین در پیشگیری از مشکلات و درمان دردهای قاعدگی مؤثر می‌باشد.



● روغن آویشن: فوق العاده ضد میکروب بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین برای مشکلات تنفسی و گوارشی کاربرد دارد.

## ❀ اثرات گیاه آویشن بر بدن

خلط آور، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، قابض، ضد باکتری، ضد قارچ، ادرار آور، ضد سرفه، ترمیم کننده زخم‌ها.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تند، کمی تلخ، گرم و خشک می‌باشد.*

# اسطوخودوس
## Lavandula stoechas (Lavender)

یکی از معروف‌ترین گیاهان دارویی که از زمانهای باستان مورد استفاده پزشکی دارد، گیاه اسطوخودوس می‌باشد. عربها از اسطوخودوس به عنوان خلط آور سینه استفاده می‌کردند در حالیکه اروپایی‌ها بطور سنتی از این گیاه به عنوان التیام بخش زخمها بهره می‌بردند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه اسطوخودوس



● گل‌های اسطوخودوس: برای درمان سردردها، ضعف اعصاب، قولنج و یا سوء هاضمه بکار می‌رود.

● روغن اسطوخودوس: این روغن بسیار معروف بوده و در درمان بسیاری از بیماریها مثل بیماریهای عصبی و بیماریهای گوارشی استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات اسطوخودوس بر بدن

شُل کننده عضلات، ضد اسپاسم، تقویت کننده گردش خون، تقویت کننده سیستم اعصاب، ضد باکتری، تسکین دهنده درد، ضد نفخ، تقویت کننده ترشح صفرا و ضد عفونی کننده.

✳ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک و خنکی می‌باشد.*

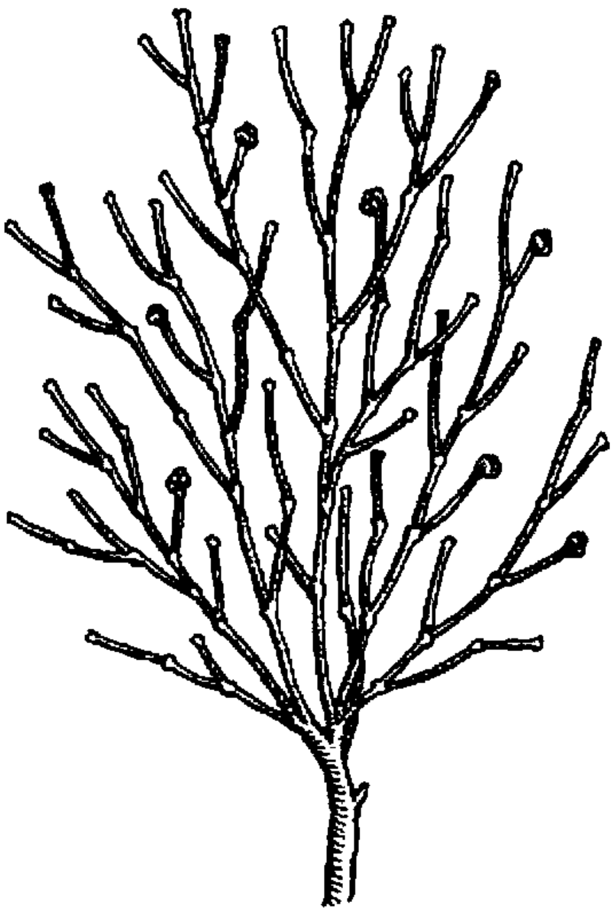
## ☠ هشدار

از مصرف مقادیر زیاد این گیاه در طی دوران بارداری خودداری نمایید، زیرا باعث تحریک انقباضات رحم می‌شود.

# افدرا
## Ephedra sinica (Ma Huang)

حداقل پنج هزار سال است که از گیاه اِفِدرا در کشور چین برای درمان آسم استفاده می‌شود. در سال ۱۹۲۴ میلادی، آلکالوئید افدرین توسط دانشمندان چینی از این گیاه بدست آمد. دو سال بعد از آن، شرکت دارویی مِرک، مشابه مصنوعی آن را ساخت که هنوز هم برای درمان آسم از آن استفاده می‌شود. نوعی از این گیاه در کشور هندوستان وجود دارد که بعنوان یک تقویت کننده عمومی بدن و داروی جوانی از آن استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه افدرا



● **شاخه‌های کوچک افدرا:** باعث تسکین اسپاسم مجاری هوایی در آسم می‌شود. همچنین دارای خواص ضد آلرژی می‌باشد که برای درمان حساسیت فصلی مناسب است.

● **ریشه افدرا:** باعث کاهش تعریق بدن می‌شود. (برخلاف اثر شاخه‌های کوچک که موجب افزایش تعریق بدن می‌شوند.)

### ❀ اثرات گیاه افدرا بر بدن

ضد اسپاسم، افزایش دهنده تعریق بدن، ادرار آور، ضد باکتری، ضد ویروس.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند و گرمی می‌باشد.***

### ☠ هشدار

● افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

● بیماران مبتلا به آب سیاه، فشار خون و بیماری کرونری قلب از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

## افسنطین
**Artemisia spp. (Wormwood & Mugwort)**



هم در طب شرقی و هم در طب غربی از این گیاه استفاده‌های زیادی شده است. آنگلوساکسونها از گیاه افسنطین بعنوان یکی از ۹ گیاه مقدس یاد می‌کنند. رومی‌ها این گیاه را در کنار جاده‌ها می‌کاشتند تا مسافرین با قرار دادن شاخه‌های نازک آن در کفشهایشان از درد پاها در مسافرتهای طولانی پیشگیری کنند. از این گیاه بطور وسیعی در سرتاسر جهان برای مبارزه با بیماری مالاریا استفاده شده است. همچنین گیاه افسنطین بعنوان دفع کننده انگلهای بدن نیز مشهور می‌باشد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده افسنطین

قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک):باعث دفع کرمهای روده‌ای بدن می‌شود و

موجب تقویت کبد و افزایش اشتها و تحریک رحم می‌شود. در درمان اختلالات قاعدگی نیز از این گیاه استفاده می‌شود.

## اثرات گیاه افسنطین بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، محرک رحم، دفع کننده کرمهای بدن، محرک جریان صفراوی، ضد نفخ، ضد عفونی کننده، تنظیم کننده قاعدگی، ضد روماتیسم، تقویت کننده اعصاب.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند، خشک و کاملاً سردی می‌باشد.***

## هشدار

در دوران بارداری و دوران شیردهی از مصرف این گیاه خودداری نمایید.

# اقطی
**Sambucus nigra (Elder)**

گیاه اقطی از قدیم الایام به عنوان یک گیاه درمان کننده و نیز پیشگیری کننده از انواع بیماری‌ها مطرح بود. جالینوس حکیم این گیاه را در گروه "گرم و خشک" طبقه بندی کرده بود و از این گیاه در موارد سرماخوردگی و آبریزش بینی تجویز می‌نمود. در قرن ۱۸ میلادی از آبِ گل اقطی برای سفید کردن پوست و برداشتن کک‌ومک‌ها استفاده می‌شد.

## قسمتهای مورد استفاده گیاه اقطی

● **گلهای اقطی**: از آنجاییکه گلهای اقطی دارای خاصیت ضد آبریزش بینی بوده و عرق ریزش را افزایش می‌دهد از آن برای سرماخوردگی‌های همراه با تب و آنفلوانزا استفاده می‌شود. همچنین در افراد دچار حساسیت فصلی، استفاده از این گیاه می‌تواند بسیار کمک



کننده باشد. از گلهای اقطی کرمی ساخته شده است که بر روی پوست مالیده می‌شود و برای سرمازدگی مناسب می‌باشد.

● **میوه اقطی:** سرشار از ویتامین‌های آ و ث می‌باشد. مصرف آنها در سرماخوردگی مفید می‌باشد.

● **پوست ساقه اقطی:** با توجه به ویژگیِ گرم بودن آن، در قدیم برای تقویت کبد، درمان یبوست و بیماریهایی مثل آرتروز استفاده می‌شد، اما امروزه بندرت از پوست ساقه اقطی استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گیاه اقطی بر بدن

خلط آور، ضد آبریزش بینی و چشم، تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده تعریق بدن، ادرار آور، ضد التهاب پوستی، مسهل.

✲ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، خنک و کمی شیرین می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● از مصرف پوست ساقه اقطی در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا یک مسهل قوی می‌باشد.

# اکلیل الملک

**Melilotus Officinalis (King's clover)**

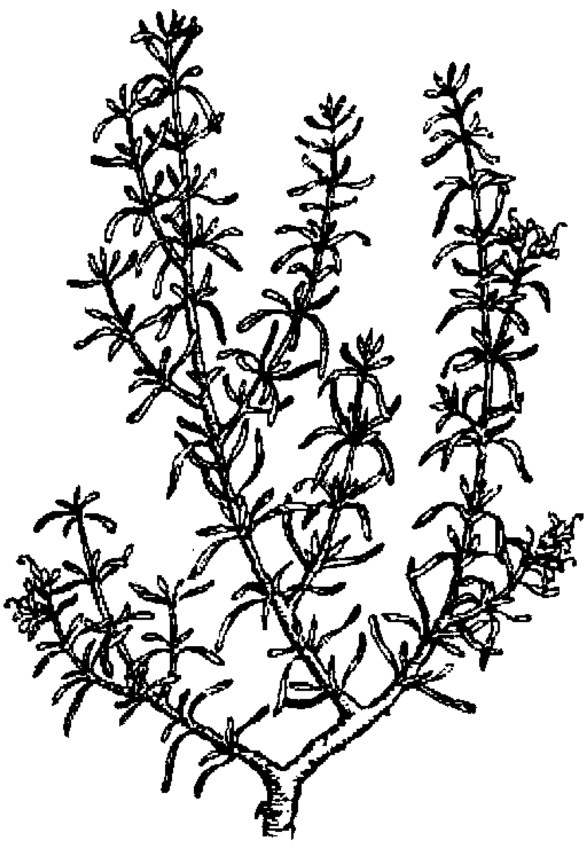
از گلهای اکلیل الملک در طب گیاهی استفاده می‌شود که دارای خواص ضد اسپاسم، ضد انعقاد خون و ادرارآور می‌باشد.

**☠ هشدار**

● افرادی که از داروی وارفارین و یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند نباید از این گیاه استفاده نمایند.

# اکلیل کوهی-رزماری

**Rosmarinus officinalis(Rosemary)**



گیاه اکلیل کوهی یا رزماری یک گیاه مدیترانه‌ای است که به تدریج در سرتاسر اروپا گسترش یافت. این گیاه در قرن ۱۴ میلادی توسط همسر ادوارد سوم پادشاه انگلستان در این کشور کاشته شد. اکلیل کوهی یک تقویت کننده عمومی بدن بوده و همیشه بعنوان یک گیاه انرژی‌زا به آن نگاه شده است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده اکلیل کوهی

● قسمتهای هوایی (بیرون از خاک): یک تقویت کننده ایده‌آل در مواردی که ضعف، خستگی و افسردگی وجود دارد می‌باشد. جریان گردش خون را تقویت کرده و محرک دستگاه گوارش می‌باشد. همچنین در روماتیسم و درمان انواع سردردها مناسب می‌باشد.

● عصاره روغنی: در بیماران دچار آرتروز، مالیدن روغن اکلیل کوهی باعث تسکین درد می‌شود. همچنین برای تقویت موها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## ❀ اثرات اکلیل کوهی بر بدن

ضد عفونی کننده، محرک دستگاه گوارش، ادرار آور، ضد افسردگی، تقویت کننده گردش خون بدن، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، تقویت کننده قلب، ضد روماتیسم، درمان کننده اسهال.

❊ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، تند و گرم می‌باشد.*

## اکیناسه

**Echinacea spp. (Echinacea)**

سرخپوستان آمریکا از گیاه اکیناسه برای درمان مارگزیدگی، تب و زخمهای شدید استفاده می‌کردند. مهاجرینی که وارد امریکا شدند از این گیاه برای درمان سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا استفاده نمودند و بعنوان یک گیاه محبوب و پرطرفدار در قرن ۱۹ میلادی معروف شد. در پنجاه سال اخیر، گیاه اکیناسه بخاطر خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریایی‌اش شهرت جهانی پیدا کرده است. امروزه در درمان بیماری ایدز نیز از این گیاه استفاده می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه اکیناسه

● **ریشه اکیناسه:** معمولاً بصورت تنتور یا پودر از ریشه اکیناسه در درمان انواع عفونتها و التهابها استفاده می‌شود. بخصوص در درمان عفونتهای مکرر کلیه و نیز عفونتهای دستگاه تنفسی، این گیاه اثر خوبی دارد.

● **گل اکیناسه:** آنتی بیوتیک موثری می‌باشد.

## ❀ اثرات گیاه اکیناسه بر بدن

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، آنتی بیوتیک، ضد آلرژی، تقویت کننده دستگاه لنفاوی بدن.



*✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، خشک و تندی می‌باشد.*

### ☠ هشدار

مصرف مقادیر زیاد آن می‌تواند باعث تهوع و سرگیجه شود.

# انجدان رومی
**Levisticum officinle (Lovage)**



از ریشه ودانه‌های انجدان رومی در طب گیاهی استفاده می‌شود. این گیاه دارای خواص ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، تقویت کننده دستگاه گوارش، خلط آور و ضد زکام می‌باشد.

# انجیرک (علف خنازیر ـ علف بواسیر)
**Scrophularia spp. (Figwort)**

انجیرک گیاهی است که هم در سنتهای شرقی و هم در سنتهای غربی از آن به عنوان یک گیاه پاک کننده و تصفیه کننده نام می‌برند. از انجیرک برای درمان آبسه‌ها و زخم‌های چرکی استفاده شده است.

## قسمتهای مورد استفاده گیاه انجیرک

قسمتهای هوایی انجیرک (قسمتهای بیرون از خاک): این گیاه در درمان مشکلات پوستی معروفیت خاصی دارد.

- **ریشه انجیرک:** باعث کاهش فشار خون و ریلکس شدن قلب می‌شود.



## ❀ اثرات گیاه انجیرک بر بدن

ادرار آور، ملین، تقویت کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، ضد باکتری، تقویت کننده قلب، پایین آورنده فشار خون، آرامبخش.

*✻ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خنک، خشک و شوری می‌باشد.*

# انیسون
**Pimpinella anisum (Anise)**

گیاه انیسون به مدت چندین قرن است که مورد استفاده پزشکی قرار می‌گیرد. بقراط حکیم در یونان باستان از آن به عنوان یک داروی ضد سرفه استفاده می‌نمود. در چین باستان از گیاه انیسون برای درمان مشکلات گوارشی و نفخ استفاده می‌کردند.



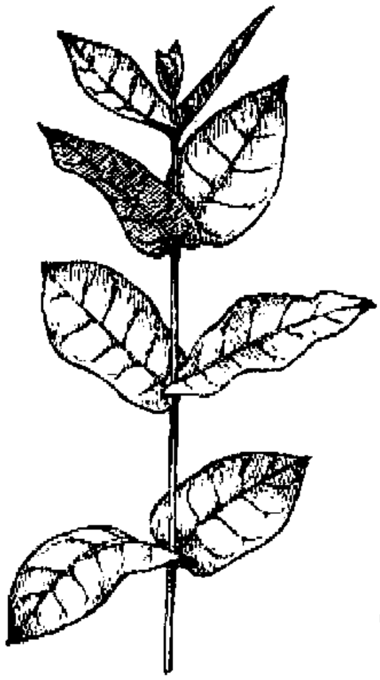
## ❀ قسمتهای مورد استفاده انیسون

● **دانه انیسون:** در درمان سرفه‌های مقاوم از آن استفاده می‌شود. همچنین در انگلستان برای درمان سکسکه، افزایش شیردهی مادران، سردردها، آسم، برونشیت، بی‌خوابی، آب آوردن بدن، تهوع، وبا و حتی سرطان از آن استفاده شده است.

## ❀ اثرات گیاه انیسون بر بدن

خلط آور، ضد اسپاسم، ضد نفخ، ضد میکروب، افزایش دهنده شیر مادران.

# اوکالیپتوس
## Eucalyptus globulus (Eucalyptus)



بومی‌های استرالیا بطور سنتی از گیاه اوکالیپتوس برای پایین آوردن تب استفاده می‌کردند. این گیاه در قرن ۱۹ میلادی توسط مدیر باغ گیاه‌شناسی ملبورن استرالیا به غربی‌ها معرفی شد و در جنوب اروپا و شمال آمریکا این گیاه پرورش داده شد. خواص روغنهای انواع مختلف اوکالیپتوس دارای اختلاف‌های جزئی با هم می‌باشند اما همگی آنها دارای خاصیت ضد عفونی کننده می‌باشند. دانشمندان روسی اظهار داشته‌اند که بعضی از انواع اوکالیپتوس‌ها دارای خاصیت ضد ویروس آنفلوانزا، ضد مالاریا و ضد فعالیت باکتری هستند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده اوکالیپتوس

● **برگ های اوکالیپتوس:** در درمان مشکلات سینه و آبریزش از بینی و چشمها بکار می‌رود.

● **روغن اوکالیپتوس:** به عنوان ضد عفونی کننده در بسیاری از بیماری‌های عفونی مثل مخملک، آنفلوانزا، سرخک و حصبه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## ❀ اثرات اوکالیپتوس بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، محرک، تب بر، خلط آور، پایین آورنده قند خون، دفع کننده کرمها و انگل‌های بدن.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خنک، تند و مرطوبی می‌باشد.*

# باباآدم (اراقیطون)

**Arctium lappa (Burdock)**

گیاه باباآدم به خاطر شکل ویژه‌ای که دارد به آسانی به لباس افراد می‌چسبد. از گیاه بابا آدم به طور سنتی برای تصفیه خون استفاده می‌کردند. همچنین برای رفع سوءهاضمه نیز این گیاه طرفداران زیادی داشته است. در کشور چین نیز از تخم این گیاه برای پایین آوردن قند خون استفاده می‌شود.



## ❀ قسمتهای مورد استفاده باباآدم

● برگهای باباآدم: برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوءهاضمه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● ریشه باباآدم: مهمترین قسمت گیاه باباآدم، ریشه آن می‌باشد. ریشه بابا آدم در درمان مشکلات پوستی، گوارشی و دردهای التهاب مفاصل (آرتروز) مؤثر می‌باشد. همچنین مالیدن آن بر روی زخم‌ها و عفونت‌های پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● تخم‌های گیاه باباآدم: برای درمان بیماری‌های پوستی و نیز به عنوان مدر

پوستی و نیز به عنوان مدر (ادرارآور) استفاده می‌شود. در کشور چین از تخم‌های گیاه باباآدم برای درمان گلودرد و سرفه‌های خشک که در سرماخوردگی‌ها ایجاد می‌شود استفاده می‌کنند.

## ❀ اثرات گیاه باباآدم بر بدن

مسهل، مُدِر (ادرار آور)، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد روماتیسم، آنتی بیوتیک، ضد تب، ضد التهاب، ضد باکتری و پایین آورنده قند خون.

*❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، سرد و خشکی می‌باشد.*

## بابونه
**Matricaria recutita (german chamomile)**



بخاطر بوی بابونه، در یونان باستان به آن اصطلاحاً "سیب خاکی" گفته می‌شد. آنگلوساکسونها گیاه بابونه را یکی از ۹ گیاه مقدس می‌دانستند. بابونه در طب بیماریهای زنان نقش مهمی دارد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده بابونه

● گلهای بابونه: دارای طعم بسیار خوبی می‌باشد.

● روغن بابونه: برای درمان بیماریهای مختلفی مثل اگزما و آسم مصرف می‌شود. روغن خالص بابونه بسیار گران می‌باشد و بخاطر وجود ماده آزولن، رنگ آن آبی تیره است.

### ❀ اثرات بابونه بر بدن

ضد التهاب، ضد اسپاسم، آرامبخش، ضد استفراغ.

***✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، گرم و مرطوبی می‌باشد.***

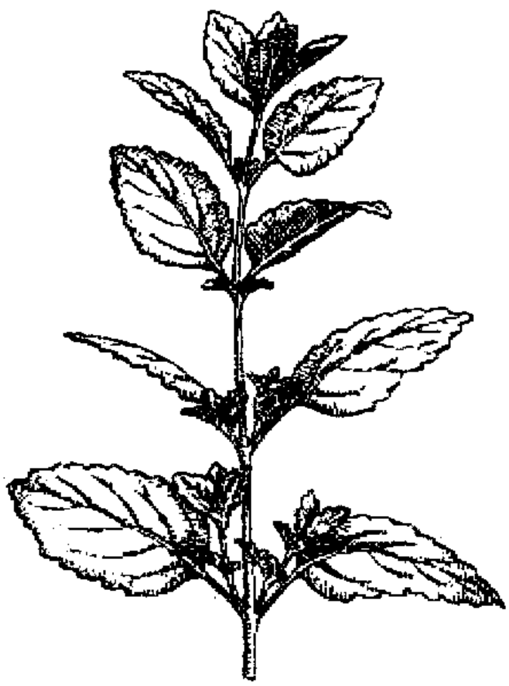
### ☠ هشدار

● از مصرف روغن بابونه در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا محرک انقباضات رحم می‌باشد.

● گیاه بابونه می‌تواند در هنگام تماس با پوست ایجاد حساسیت نماید.

## بادرنجبویه
**Melissa officinalis (Lemon Balm)**

بادرنجبویه از زمانهای باستان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. نام یونانی آن از کلمه زنبور عسل مشتق شده است و این گیاه دارای خواص التیام‌بخشی و تقویت کنندگی عسل می‌باشد. در قرون وسطی از آن شربتی ساخته می‌شد که به "شربت جوانی" معروف بود.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده بادرنجبویه

● برگهای بادرنجبویه: برای درمان افسردگی و تنش‌های عصبی مفید می‌باشد. همچنین ضد نفخ بوده و در افرادی که در هنگام عصبی شدن دچار مشکلات گوارشی می‌شوند مناسب می‌باشد. برای پایین آوردن تب نیز از آن استفاده می‌شود. مصرف خوراکی و یا

گذاشتن آن بر روی تبخال باعث بهبود آن می‌شود.

● روغن بادرنجبویه: دارای همان خواص برگهایش می‌باشد اما بسیار قوی‌تر از آن است.

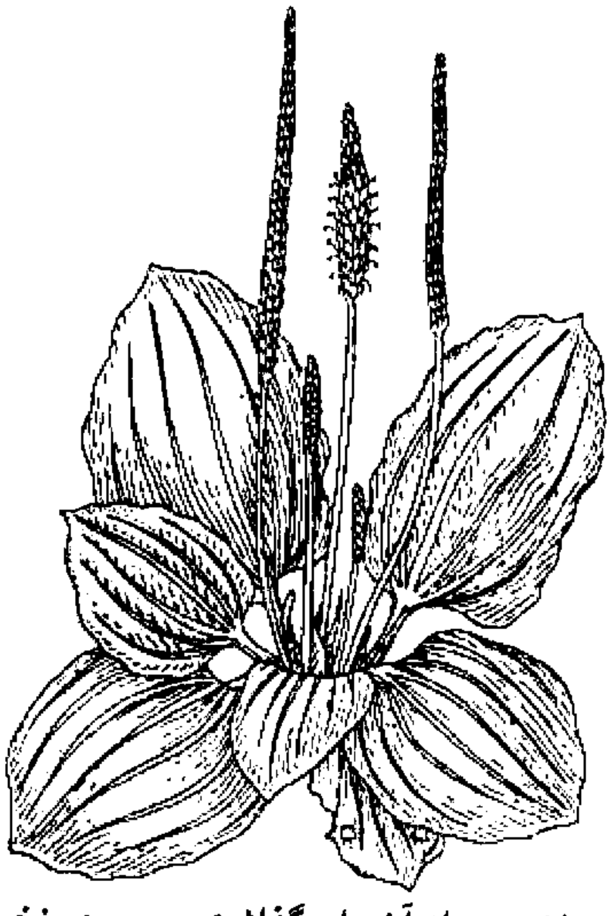
## ❀ اثرات گیاه بادرنجبویه بر بدن

آرامبخش، ضد افسردگی، محرک دستگاه گوارش، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد ویروس تبخال، ضد باکتری، ضد نفخ، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات).

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک، ترش و کمی تلخ می‌باشد.*

# بارهنگ

**Plantsgo spp. (Plantain)**



گیاه بارهنگ بعنوان یک التیام بخش قوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. چندین نوع مختلف آن وجود دارد و نوع بارهنگ معمولی برای توقف خونریزیهای داخلی و خارجی بدن کاربرد دارد. همچنین از این گیاه برای تسکین سرفه استفاده می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه بارهنگ

● برگهای بارهنگ: برای کاهش عفونتهای مجاری ادراری و نیز برای درمان سرفه‌های خشک بکار می‌رود. بعنوان مرهم از آن برای گذاشتن بر روی زخمها

استفاده می‌شود. همچنین در درمان حساسیت فصلی برای قطع آبریزش بینی از آن استفاده می‌گردد.

● **دانه‌های بارهنگ:** از آن بعنوان ملین استفاده می‌شود. همچنین بعنوان مرهم بر روی زخمها و عفونتهای پوستی بکار می‌رود.

### ❀ اثرات بارهنگ بر بدن

ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، خلط آور، ضد آبریزش بینی، ملین، التیام بخش زخمهای پوستی.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی شیرین، شور، تلخ، خنک و خشک می‌باشد.***

## برنجاسف

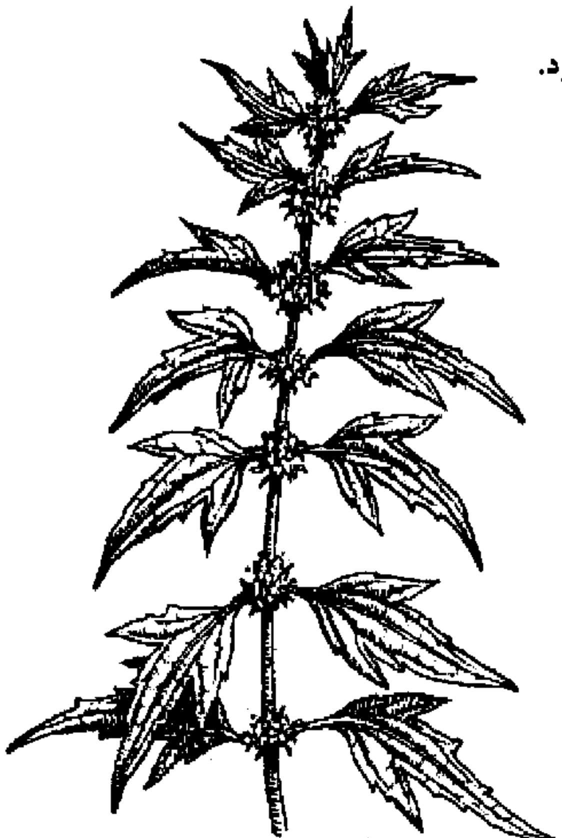
**Leonurus spp. (Motherwort)**

از دوران روم باستان از گیاه برنجاسف بعنوان یک داروی گیاهی تقویت کننده قلب استفاده می‌شده است و نام یونانی آن «دم شیر» می‌باشد. در طب سنتی چین از این گیاه برای درمان انواع اختلالات قاعدگی خانمها استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه برنجاسف

قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): تقویت کننده قلب بوده و برای درمان طپش قلب و مشکلات عصبی مثل اضطراب بکار می‌رود. از آنجایی که باعث تقویت انقباضات رحم می‌شود در درمان دردهای قاعدگی موثر می‌باشد. در چین از این گیاه برای درمان اگزما هم استفاده می‌شود.

● **دانه‌های برنجاسف:** در چین از دانه‌های آن برای درمان اختلالات قاعدگی و بعنوان



تقویت کننده سیستم گردش خون استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گیاه برنجاسف بر بدن

محرک رحم، آرامبخش، تقویت کننده قلب، ضد نفخ.

***❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، خشک، تلخ و تندی می‌باشد.***

### ☠ هشدار

از آنجایی که گیاه برنجاسف دارای اثر تحریک کنندگی بر رحم می‌باشد، از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید. اما می‌توان در هنگام زایمان برای تقویت انقباضات رحم از آن استفاده نمود.

## بنفشه سه رنگ

**Viola spp. (Sweet violet & Heartsease)**

گیاه بنفشه در انواع مختلفی وجود دارد که از زمانهای باستان در طب گیاهی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. هومر در کتاب تاریخ خود به استفاده مردم اهل آتن از گیاه بنفشه برای کم کردن عصبانیتشان اشاره کرده است و همچنین آنها تاجی از گلهای بنفشه درست می‌کردند و اعتقاد داشتند که برای پیشگیری از سردرد و سرگیجه مفید می‌باشد. با ترکیب با چند گیاه دیگر، از بنفشه برای درمان اگزمای کودکان در بیمارستان لندن با موفقیت استفاده شده است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه بنفشه



**قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک):** در انواع مختلفی از بیماری‌های پوستی از آن استفاده شده است. بعنوان خلط آور در درمان سرفه‌ها بکار می‌رود. همچنین برای تقویت عروق خونی مؤثر می‌باشد. در دهه ۱۹۳۰ میلادی نوعی از گل بنفشه به نام odorata بطور گسترده‌ای در درمان سرطانهای پستان و ریه مورد استفاده قرار گرفت.

## ❀ اثرات گیاه بنفشه بر بدن

ضد التهاب، خلط آور، ادرار آور، ضد تومور، ملین، ضد روماتیسم، ضد میکروب.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، تند، سرد و کمی تلخ می‌باشد.***

☠ **هشدار:** از مصرف مقادیر زیاد گیاه بنفشه خودداری نمایید زیرا می‌تواند منجر به تهوع و استفراغ شود.

# بومادران

**Achillea millefolium (YARROW)**

نام لاتین گیاه بومادران، آشیلا میلفولیوم می‌باشد که از نام قهرمان یونانی یعنی "آشیل" گرفته شده است. در جنگ‌های یونانی‌ها از این گیاه برای التیام زخم‌ها استفاده می‌شد. از گیاه بومادران همچنین برای بند آوردن خونریزی‌های بینی استفاده می‌شد به همین دلیل نام

آن را "گیاه خون دماغ" نیز گذاشته بودند. امروزه از بومادران برای درمان سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا استفاده می‌شود. همچنین از اثرات خوب آن در سیستم گردش خون، گوارش و ادراری نیز بهره‌هایی برده می‌شود.

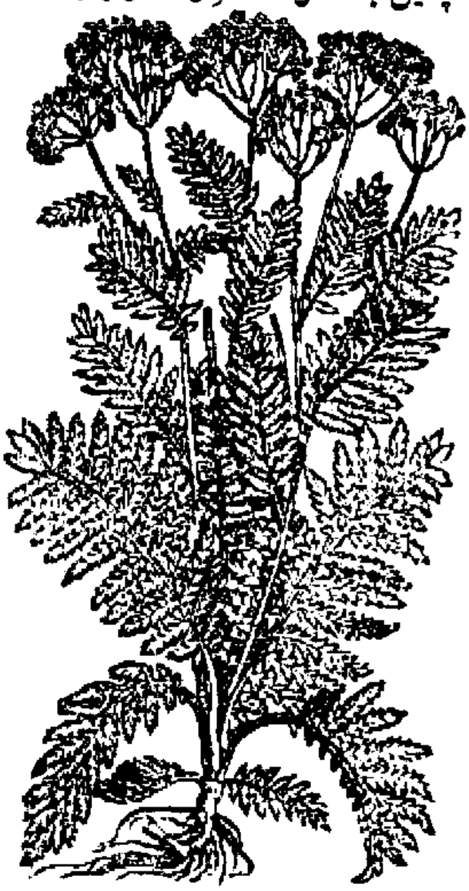
## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه بومادران

● **گل‌های بومادران:** برای درمان انواع آلرژی‌ها (حساسیت‌ها) استفاده می‌شود.

برگ‌های بومادران: برای لخته شدن خون (در درمان خونریزی از بینی) استفاده می‌شود.

● **روغن بومادران:** به عنوان ضد التهاب به کار می‌رود. مالیدن روغن بومادران بر روی سینه در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار مؤثر می‌باشد. از این روغن همچنین برای دور کردن حشرات استفاده می‌شود.

● **قسمتهای هوایی گیاه (قسمتهای خارج از خاک):** در درمان آبریزش بینی، تقویت گردش خون و تحریک ترشح صفرا بکار می‌رود. همچنین به عنوان مُدِر (ادرارآور) نیز استفاده می‌شود. در درمان اختلالات قاعدگی و نیز برای پایین آوردن تب نیز این گیاه کاربرد دارد.



## ❀ اثرات بومادران بر بدن

ضد تب، افزایش تعریق بدن، محرک دستگاه گوارش، تقویت کننده گردش خون، ضدالتهاب، ضد حساسیت و ضد اسپاسم.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک، شیرین وقابض می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● در موارد نادری، گیاه بومادران می‌تواند باعث بروز آلرژی (حساسیت) پوستی شود و

پوست را قرمز و دچار جوش نماید. مصرف طولانی مدت بومادران می‌تواند باعث افزایش حساسیت پوست به نور آفتاب شود.

● از مصرف مقادیر زیاد بومادران در هنگام حاملگی باید پرهیز نمود زیرا باعث تحریک و شروع انقباضات رحم می‌شود.

## بید
## Salix alba (Willow)

در طب سنتی گیاهی از بید سفید بطور وسیعی در درمان تب و سایر بیماریهایی که درجه حرارت را بالا می‌برند استفاده می‌شده است. بید، اولین گیاهی بود که در قرن ۱۹ میلادی توسط یک شیمیدان فرانسوی به نام "لِرو" بطور علمی بررسی شد و ماده فعال آن استخراج و به نام "سالیسین" معروف شد. در سال ۱۸۹۹ میلادی نوعی از این ماده ساخته شد به نام "اسید استیل سالیسلیک" که نام تجارتی آن آسپرین می‌باشد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده بید



● پوست درخت بید: در طب گیاهی امروزه فقط از پوست گیاه بید استفاده می‌شود. در بیماریهای التهابی مثل روماتیسم و آرتروز از آن استفاده می‌شود. همچنین برای کاهش تب و تسکین دردهای عصبی و انواع سردردها و بطور کلی انواع دردها بکار می‌رود.

● برگهای درخت بید: در قدیم از برگهای درخت بید بعنوان یک مرهم خانگی استفاده می‌شد. چایی که از برگهای درخت بید استفاده می‌شد برای کاهش تب و دردهای انقباضی (کولیکی) بکار می‌رفت.

### ❀ اثرات گیاه بید بر بدن

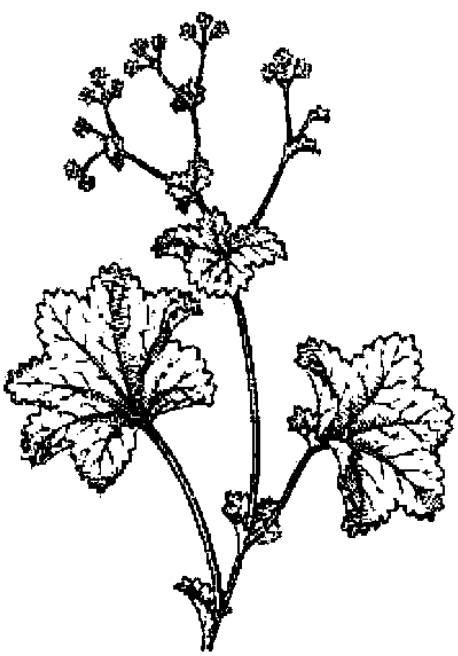
ضد روماتیسم، ضد التهاب، پایین آورنده درجه حرارت بدن، ضد درد، ضد عفونی کننده، محرک دستگاه گوارش، درمان کننده اسهال.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و کمی تلخ می‌باشد.*

## پای شیر
**Alchemilla xanthoclora (Lady's Mantle)**

گیاه پای شیر در بیماری‌های زنان، بخصوص در مواردی که خونریزی‌های شدید قاعدگی و یا خارش مهبل وجود دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه شدیداً قابض بوده و حاوی مقادیر زیادی "تانین" می‌باشد. گیاه پای شیر برای درمان زخمهایی که سربازان در قرون ۱۵ و ۱۶ میلادی دچار می‌شدند بسیار استفاده می‌شد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده پای شیر



● قسمتهای هوایی پای شیر (قسمتهای خارج از خاک): برای درمان اسهال و مسمومیت‌های غذایی مناسب می‌باشد. در درمان خونریزی‌های شدید قاعدگی و نیز دردهای قاعدگی و نیز کم کردن ترشحات مهبل مناسب است. در التهاب‌ها و عفونتها نیز می‌توان از آن استفاده نمود. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که عصاره این گیاه شدیداً آنتی اکسیدان می‌باشد.

### ❀ اثرات گیاه پای شیر بر بدن

ضد التهاب، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، قابض،

تقویت کننده دستگاه گوارش، التیام بخش زخمها.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، خنک و قابضی می‌باشد.***

### هشدار

● از مصرف گیاه پای شیر در دوران حاملگی خودداری نمایید زیرا محرک رحم می‌باشد.

## پرتقال-نارنج
**Citrus SPP. (Orange)**



پرتقال یک گیاه دارویی با ارزش می‌باشد که منشاء آن کشور چین می‌باشد و تا قرون وسطی در بین پزشکان مشرق زمین از محبوبیت خاصی برخوردار بود. در قرن شانزدهم میلادی یک شاهزاده ایتالیایی از گلهای درخت پرتقال، روغنی را بدست آورد که برای خوشبو کردن دستکش‌هایش از آنها استفاده می‌کرد. نام این روغن که امروزه بسیار گرانقیمت و معروف می‌باشد، از نام همان شاهزاده گرفته شده و به روغن نِرولی Neroli معروف می‌باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه پرتقال

● میوه پرتقال: محرک دستگاه گوارش بوده و بنابراین در درمان یبوست مفید می‌باشد. خلط آور بوده و در درمان سرفه بکار می‌رود. همچنین آرامبخش بوده و در درمان بی‌خوابی و شوک از آن استفاده می‌شود.

● پوست پرتقال: محرک دستگاه گوارش بوده و به عنوان خلط آور نیز از آن در درمان سرفه استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات پرتقال بر بدن

ضد نفخ، محرک دستگاه گوارش، افزایش دهنده فشار خون، مُدِر (ادرارآور)، خلط آور، انرژی زا، ضد افسردگی و ضد اسپاسم.

# پسیلیوم

**Plantago ispagula (Psyllium)**

گیاه پسیلیوم در هندوستان و ایران کشت می‌شود و از آن بطور سنتی در درمان یبوست استفاده می‌شود. همچنین برای درمان واکنشهای پوستی و درمان نیش حشرات بکار می‌رود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه پسیلیوم

● دانه‌های پسیلیوم: برای درمان یبوستهای مقاوم و نیز کم کردن وزن در افراد چاق مورد استفاده قرار می‌گیرد. در درمان بیماری تصلب شرائین (سفت شدن رگهای خونی) نیز از آن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گیاه پسیلیوم بر بدن

ملین، پایین آورنده کلسترول خون، ادرار آور.

# پنج انگشت

**Vitex agnus - castus (Chast berry)**



گیاه پنج انگشت از زمانهای باستان به عنوان یک داروی درمان کننده بیماری زنان مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از خواص آن، کم کردن میل جنسی است که زنان رومی که شوهرانشان برای جنگ به خارج از کشور می‌رفتند از آن استفاده می‌کردند. همچنین از آن برای تنظیم عادات ماهانه استفاده می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه پنج انگشت

● **میوه پنج انگشت:** در درمان بیماری‌های زنان مثل بیماری فیبروکیستیک پستان، نازایی، خونریزی‌های شدید قاعدگی و یائسگی استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گیاه پنج انگشت بر بدن

کم کننده میل جنسی، پایین آورنده تب، محرک انقباضات رحم.

# پنجه شیطان

**Harpagophytum Procumbens (Devil's claw)**

گیاه پنجه شیطان در اصل از گیاهان بومی صحرای کالاهاری در جنوب آفریقا می‌باشد که بعدها توسط یک مزرعه‌دار اروپایی به کشورهای غربی معرفی شد. بومیان آفریقایی از

ریشه این گیاه برای درمان روماتیسم و مشکلات گوارشی استفاده می‌کردند. در دهه ۱۹۵۰ میلادی دانشمندان آلمانی به خواص ضد التهابی و ضد روماتیسمی این گیاه پی بردند. نام این گیاه بخاطر شکل پنجه مانند میوه آن که در فصل پاییز بعمل می‌آید و بعنوان طعمه در تله موش گذاشته می‌شود، پنجه شیطان می‌باشد. امروزه از این گیاه برای درمان آرتروز و روماتیسم استفاده می‌شود.

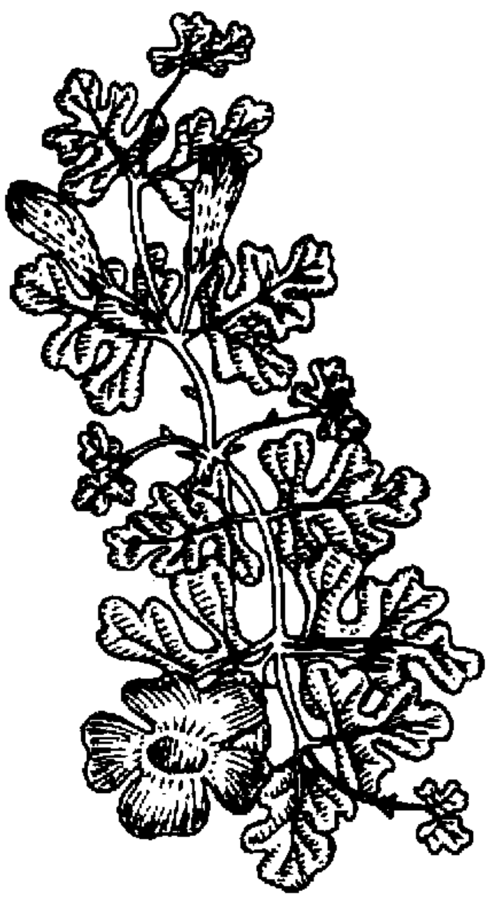
## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه پنجه شیطان

● **غده یا تکمه:** محققین کشف نموده‌اند که مصرف حداقل شش هفته از این گیاه باعث بهبود حرکت مفاصل و کاهش التهاب در بیماران دچار آرتروز می‌شود. همچنین بعنوان یک محرک دستگاه گوارش برای تقویت کبد و کیسه صفرا بکار می‌رود.

## ❀ اثرات گیاه پنجه شیطان بر بدن

ضد التهاب، ضد روماتیسم، ضد درد، آرامبخش، ادرارآور، محرک دستگاه گوارش.

***✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، قابض و خنک کننده‌ای می‌باشد.***



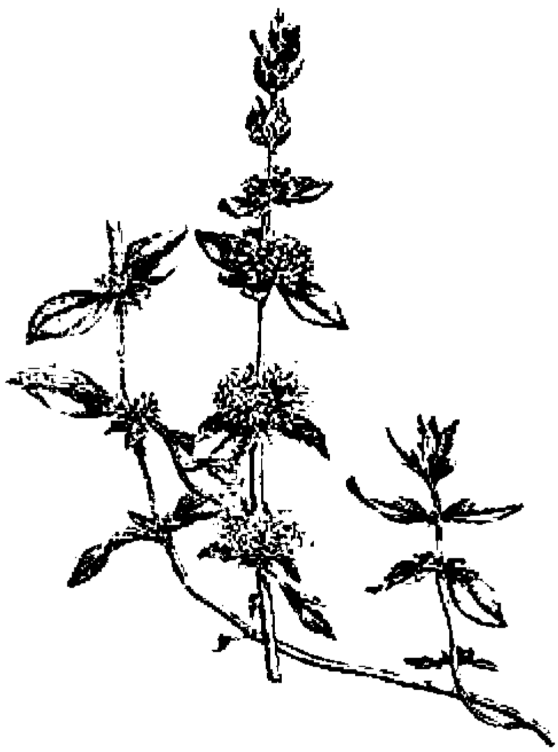
## ☠ هشدار

● از مصرف گیاه پنجه شیطان در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا باعث تحریک رحم می‌شود.

● افرادی که دچار زخم معده یا زخم اثنی‌عشر هستند از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

# پونه
## Mentha pulegium (Pennyroyal)

گیاه پونه با داشتن روغن‌های معطر باعث رفع نفخ شکم و مشکلات گوارشی که به علت تجمع گاز در روده‌ها ایجاد می‌شود می‌گردد. این گیاه باعث آرامش بخشیدن به دردهایی که بر اثر اسپاسم (گرفتگی عضلات) بروز می‌کند می‌شود.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه پونه

قسمتهای هوایی پونه (قسمتهای خارج از خاک): باعث تنظیم قاعدگی خانمها و قوی‌تر شدن انقباضات رحمی می‌شود. همچنین در رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

### ❀ اثرات گیاه پونه بر بدن

ضد نفخ، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، محرک، افزایش دهنده تعریق بدن.

### ☠ هشدار

- در دوران بارداری از مصرف گیاه پونه خودداری نمایید، زیرا باعث تحریک انقباضات رحم می‌شود.

# تمشک

**Rubus idaeus (Raspberry)**

از قدیم‌الایام از تمشک به عنوان یک گیاه تسکین دهنده استفاده می‌شده است. از شربت تمشک برای تسکین گلودرد و سرفه‌ها و نیز برای جلوگیری از رسوب جرم بر روی دندانها استفاده می‌شده است. از برگ تمشک برای درمان اسهال و بواسیر استفاده می‌شود. امروزه از چای برگ تمشک هنوز هم برای آماده سازی خانمهای باردار در اواخر دوران بارداری برای زایمان استفاده می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده تمشک

● **برگهای تمشک:** برای تسکین دردهای دوران قاعدگی و نیز آماده سازی خانمهای باردار در اواخر دوران بارداری برای زایمان استفاده می‌شود. همچنین در درمان اسهال، گلودرد، زخمهای دهان و زخمهای پوستی بکار می‌رود. در فرانسه از برگهای تمشک برای غده پروستات نیز استفاده می‌شود.



● **میوه تمشک:** بطور سنتی از میوه تمشک برای درمان سوءهاضمه و روماتیسم استفاده می‌شود. میوه تمشک سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد و بسیار مغذی است.

## ❀ اثرات گیاه تمشک بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، آماده سازی رحم برای زایمان، تقویت کننده عمومی بدن، ادرار آور، تصفیه کننده خون.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، قابض و خنک می‌باشد.***

### هشدار

● از مصرف مقادیر زیاد برگهای تمشک در اوایل دوران بارداری خودداری نمایید زیرا می‌توانند باعث تحریک رحم شود.

## توت سیاه و توت سفید
**Morus nigra & M.alba (Mulberry)**

در قرن شانزدهم میلادی از میوه، ساقه و برگهای توت سیاه استفاده پزشکی می‌شده است. از میوه آن برای التهاب‌ها و متوقف کردن خونریزیها، از ساقه آن برای درمان دندان درد و از برگهای آن برای درمان نیش زدگی مارها و بعنوان ضد سم استفاده می‌شد. امروزه در چین از توت سفید برای درمان سرفه، سرماخوردگی و فشار خون استفاده می‌شود.



### قسمتهای مورد استفاده توت سیاه و توت سفید

● **میوه توت:** در چین از توت سفید برای خونسازی و نیز درمان یبوست استفاده می‌شود. در طب سنتی اروپا از توت سیاه برای تقویت عمومی بدن استفاده می‌شد.

● **برگهای توت:** در چین از برگهای توت سفید برای درمان سرماخوردگی‌ها استفاده می‌شود. اخیراً در اروپا از برگهای توت سیاه برای تحریک تولید انسولین بدنِ بیماران دچار مرض قند استفاده می‌شود.

● شاخه و ساقه توت: در چین از شاخه و ساقه توت سفید بعنوان ضد درد و پایین آورنده فشار خون استفاده می‌شود.

● ریشه توت: بعنوان خلط‌آور در سرفه‌هایی که دارای خلط غلیظ می‌باشند استفاده می‌گردد.

## ❀ اثرات گیاه توت بر بدن

تقویت کننده عمومی بدن، ملین، ضد باکتری، خلط آور، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد روماتیسم، پایین آورنده فشار خون، ضد درد، آرام بخش، ادرار آور.

*❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و شیرینی می‌باشد.*

## توت فرنگی وحشی
## Fragaria Vesca (Wild strawberries)

از تمام قسمتهای میوه،برگها و ریشه توت فرنگی از زمانهای گذشته استفاده‌های پزشکی می‌شده است. زمانی ریشه گیاه توت فرنگی بعنوان یک داروی ضد اسهال در بین مردم طرفدار داشت و از ساقه آن برای درمان زخمها استفاده می‌کردند. میوه توت فرنگی را بعنوان خنک کننده مصرف می‌کردند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه توت فرنگی

● برگهای توت فرنگی: بعنوان یک داروی قابض در درمان اسهال و تهوع بکار می‌رود. همچنین یک داروی ادرار آور و پاک کننده می‌باشد که در نقرس و آرتروز می‌توان از آن استفاده نمود.

● میوه توت فرنگی: صدها سال است که از میوه توت فرنگی به منظور زیبایی پوست استفاده می‌شود و برای سفید شدن پوست و از بین بردن کک‌و‌مک‌ها آن را بکار می‌برند. از



توت فرنگی لِه شده برای درمان فوری آفتاب سوختگی‌های خفیف استفاده می‌کنند. میوه توت فرنگی یک داروی تقویتی برای کبد می‌باشد. بخاطر اثرات ضد میکروبی آب توت فرنگی، در گذشته از آن برای درمان حصبه استفاده می‌شده است.

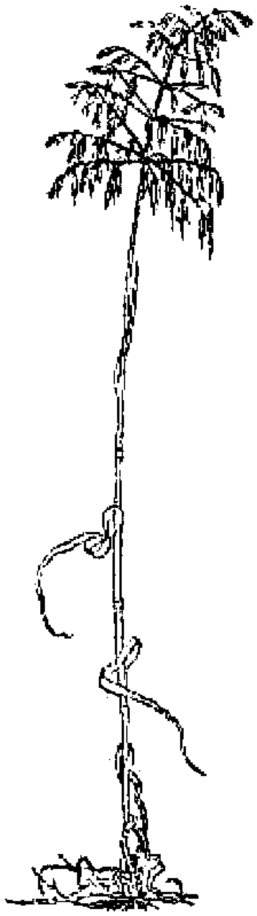
### ❀ اثرات گیاه توت فرنگی بر بدن

ادرار آور، قابض، ترمیم کننده زخمها، ملین، تقویت کننده کبد، پاک کننده خون.

*✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، مرطوب، شیرین و ترشی می‌باشد.*

## جوی دوسر
**Avena Sativa (oats)**

از آنجاییکه جوی دوسر دارای طبیعت گرم و شیرینی می‌باشد، غذای مناسبی برای مناطق سردسیر مثل شمال اروپا است. در طب گیاهی از تمام جوی دوسر (سبوس‌دار) استفاده می‌شود. جوی دوسر یک داروی تقویتی برای اعصاب می‌باشد که در مواردی که افسردگی و کمبود انرژی وجود دارد بسیار مناسب است. تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که جوی دوسر می‌تواند به کم کردن چربی (کلسترول) خون کمک نماید.



## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه جوی دوسر

● سبوس جوی دوسر: یک داروی تقویتی عالی برای تمام قسمتهای بدن می‌باشد که هم برای جسم و هم برای روان افراد مناسب می‌باشد. از آن برای درمان افسردگی استفاده می‌شود. همچنین در بیماریهایی مثل اِم‌اِس، کمبود هورمون تیروئید و استروژن نیز مصرف می‌شود.

● دانه جوی دوسر: دارای خواص مشابه سبوس آن است و می‌توان از آن در همان موارد استفاده نمود.

## ❀ اثرات جوی دوسر در بدن

ضد افسردگی، تقویت کننده اعصاب، افزایش دهنده تعریق بدن، مغذی، پایین آورنده کلسترول (چربی) خون.

❋ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، گرم و شیرینی می‌باشد.*

# جو
**Hordeum Vulgar (Barley)**

منشاء گیاه جو، غرب آسیا می‌باشد و از اولین دانه‌هایی است که بشر اقدام به کشت آن نمود. معتقدند که جو به پاک شدن شریانها و دریچه‌های قلب کمک می‌نماید. آبی که از این گیاه گرفته می‌شود دارای خاصیت ضد التهابی می‌باشد. در افرادی که به ورزش بدنسازی می‌پردازند، این گیاه باعث افزایش حجم عضلات می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه جو

● دانه جو: گیاه بسیار مغذی می‌باشد و برای مشکلات گوارشی مناسب می‌باشد. همچنین برای پایین آوردن تب مفید می‌باشد.

## ❀ اثرات گیاه جو بر بدن

ضد التهاب، مغذی، تقویت کننده دستگاه گوارش، پایین آورنده تب.

# جین‌سینگ
**Panax spp. (Ginseng)**

بیش از ۵۰۰۰ سال است که از گیاه جین‌سینگ در چین استفاده می‌شود. همچنین پزشکان عرب و مسلمان از قرن نهم میلادی با این گیاه آشنا شده‌اند و از آن در موارد متعددی استفاده می‌کرده‌اند. مارکوپولو در مورد این گیاه دارویی فوق العاده در کتابش توضیح داده است. هنگامی که پادشاه سیام به دیدار لویی چهاردهم، پادشاه فرانسه رفت، گیاه جین‌سینگ را به عنوان سوغات با خود به همراه داشت. از آن زمان، گیاه جین‌سینگ بطور گسترده‌ای توسط ثروتمندان اروپایی برای تقویت قدرت جسمانی مورد استفاده قرار گرفت.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه جین‌سینگ

● ریشه جین‌سینگ: ریشه جین‌سینگ چینی یا کره‌ای، یکی از عالی‌ترین و گران‌ترین گیاهان دارویی می‌باشد. ریشه این گیاه باعث تقویت عمومی بدن و نیز تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی بدن می‌شود. در تحقیقات دانشمندان دیده شده است که در ریشه گیاه جین‌سینگ، اجزای استروئیدی مشابه آن چیزی که در هورمون جنسی انسان موجود است وجود دارد.

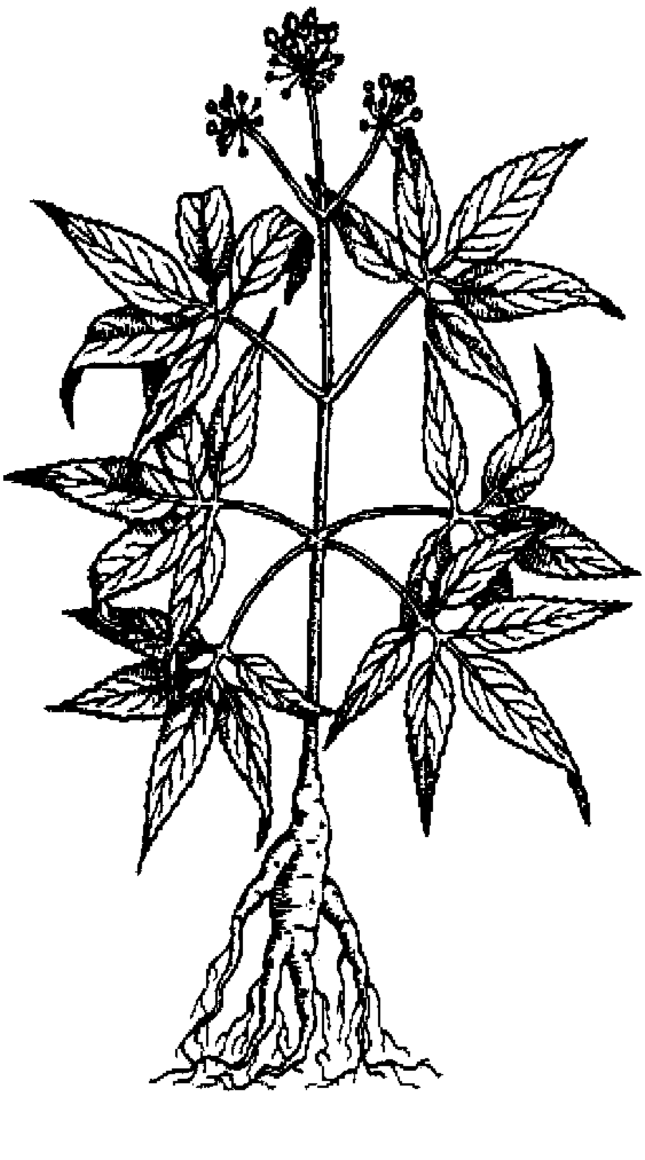
ریشه جین‌سینگ آمریکایی برای پایین آوردن تب و نیز برای تقویت عمومی بدن در

بیماریهای مزمن مثل بیماری سل بکار می‌رود.

ریشه جین‌سینگ کاذب (Pseudo) بعنوان مسکن و ضد درد و نیز برای بند آوردن خونریزی داخلی و خارجی مصرف می‌شود. در جنگ ویتنام، ویت‌کنگ‌ها برای بهبود زخمهای خود که بر اثر گلوله ایجاد شده بود از این گیاه استفاده می‌کردند.

## ❀ اثرات گیاه جین‌سینگ بر بدن

تقویت کننده عمومی بدن، محرک، پایین آورنده قند خون و کلسترول، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، کمک به بدن برای مقابله با استرس.

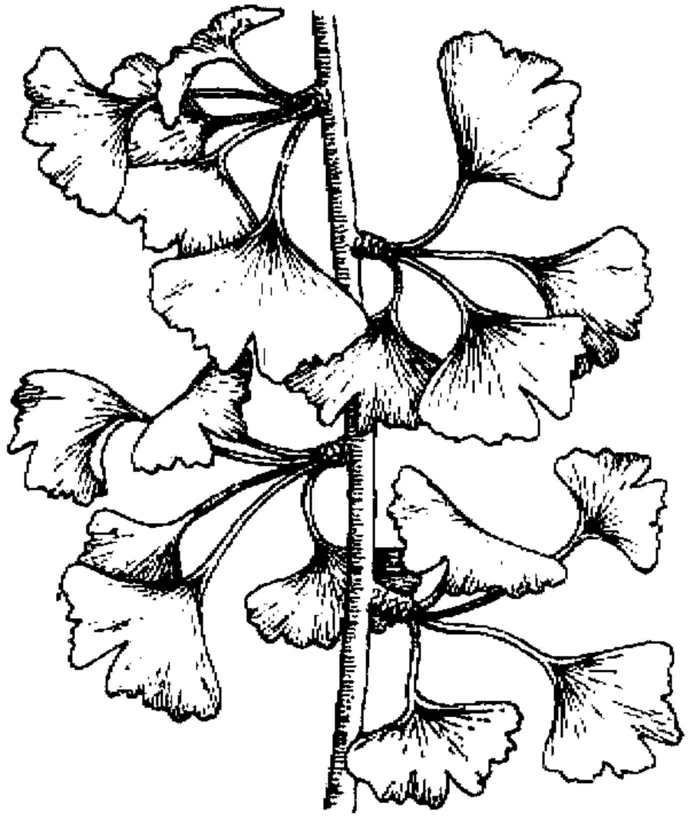


❋ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و شیرینی می‌باشد.*

## هشدار

- از مصرف جین‌سینگ کاذب (Pseudo) در هنگام حاملگی خودداری نمایید زیرا ممکن است به جنین آسیب برساند.
- از مصرف سایر محرک‌ها مثل چای، قهوه و نوشابه کولادار در هنگام خوردن جین‌سینگ خودداری نمایید.

# جینکو
## Ginkgo Biloba (Ginkgo)



درخت جینکو قدیمی‌ترین درخت دنیا می‌باشد و حدود ۲۰۰ میلیون سال است که بدون تغییر در جهان وجود دارد. چارلز داروین به این درخت لقب فسیل زنده را داده بود. درخت جینکو به عوامل محیطی، ویروسها، قارچها، حشرات، آلودگی‌ها و حتی تشعشعات رادیواکتیو بسیار مقاوم می‌باشد. در واقع بعد از انفجار بمب هیروشیمای ژاپن، تنها گیاهی که توانست باقی بماند، همین جینکو بود.

استفاده پزشکی از این گیاه برمی‌گردد به ۵۰۰۰ سال قبل در کشور چین که از آن بعنوان دارویی برای دستگاه تنفس و تقویت حافظه در سالمندان استفاده می‌شد. امروزه از این گیاه در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه جینکو

● برگهای جینکو: در بهبود جریان گردش خون (بخصوص جریان خون مغز) بکار می‌رود. این گیاه همچنین در درمان بی‌نظمی‌های ضربان قلب، واریس، بواسیر و زخمهای پا مؤثر می‌باشد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که گیاه جینکو می‌تواند در کم شدن مشکلات بیماران دچار آلزایمر کمک نماید.

● دانه‌های جینکو: در کشور چین از دانه‌های جینکو برای درمان بیماران مبتلا به آسم و سرفه‌های حاوی خلط غلیظ استفاده می‌شود. همچنین در مشکلات ادراری مثل بی اختیاری ادرار و ادرار بیش از حد نیز از آن استفاده می‌گردد.

### ❀ اثرات گیاه جینکو بر بدن

تقویت کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، ضد قارچ، ضد باکتری، قابض.

### ❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنثی، قابض، شیرین و تلخی می‌باشد.*

### ☠ هشدار

● از مصرف مقادیر زیاد دانه‌های جینکو پرهیز نمایید زیرا باعث بروز سردرد و ناراحتی‌های پوستی می‌شود.

## چای
**Camellia Sinesis (Tea)**

امروزه چای بقدری نوشیدنی پرطرفدار و رایجی شده است که فراموش کرده‌ایم که یک گیاه دارویی قوی نیز می‌باشد. چینی‌ها حدود ۵۰۰۰ سال است که چای می‌نوشند و آن را بعنوان یک محرک خوب و یک التیام بخش برای دستگاه گوارش قبول دارند. سه نوع چای وجود دارد: چای سبز، چای سیاه و چای اولونگ((oolong). تحقیقات نشان داده است که مصرف چای سبز می‌تواند خطر ایجاد سرطان معده را کاهش دهد. هر سه نوع چای از برگهای یک نوع گیاه چای بدست می‌آید.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده چای

● برگهای چای: از برگهای تازه چای که خشک شده باشد چای سبز ساخته می‌شود.

اگر برگها را زیر نور آفتاب قرار دهند چای اولونگ بدست می‌اید و اگر برگهای چای را بصورت خاصی بعمل آورند چای سیاه ایجاد می‌شود. چای سبز دارای مقادیر فراوانی فلوراید می‌باشد که خطر پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد. از آن همچنین برای درمان نیش زدگی حشرات هم استفاده می‌شود. نشان داده شده است که چای سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و با سرطانهای معده و پوست مبارزه می‌کند.

چای اولونگ باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

چای سیاه دارای مقادیر زیادی "تانین" می‌باشد و شدیداً قابض می‌باشد، در نتیجه داروی مناسبی برای درمان اسهال می‌باشد.

### ❀ اثرات گیاه چای بر بدن

محرک، قابض، آنتی اکسیدان، ضد باکتری، ادرار آور، ضد تومور.

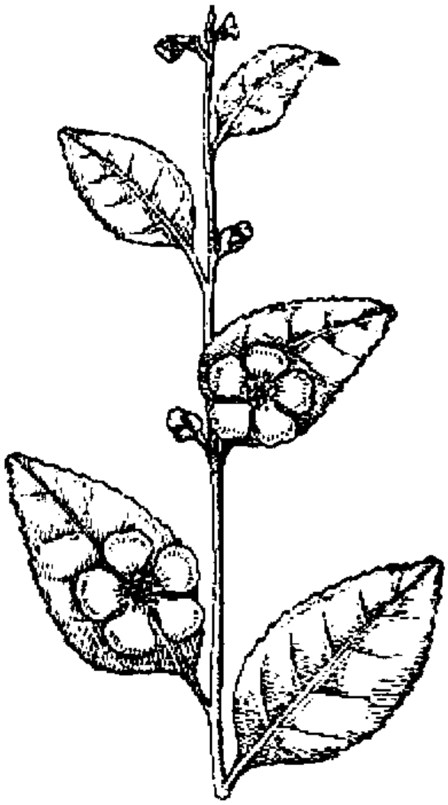
✵ ***ویژگی چای سبز و چای اولونگ: دارای طبیعت خشک، تلخ و شیرینی است.***

✵ ***ویژگی چای سیاه: دارای طبیعت خشک، گرم و تلخ و شیرینی است.***

### هشدار

● افرادی که دارای ضربان قلب نامنظم هستند، خانمهای باردار و خانمهای شیرده نباید بیش از دو فنجان چای در روز مصرف کنند زیرا به علت داشتن آلکالوئیدهای مشابه کافئین، می‌تواند منجر به افزایش ضربان قلب شود.

● افراد دچار زخم معده باید از مصرف زیاد چای خودداری کنند زیرا می‌تواند باعث افزایش ترشح اسید معده شود.



## خارخاسک
**Tribulus terrestris (Small caltrops)**

این گیاه بیشتر در هندوستان و سری‌لانکا کشت می‌شود. از گیاه خارخاسک در درمان ناتوانی جنسی، مشکلات مجاری ادراری، سنگهای کلیه و نقرس استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه خارخاسک

● **میوه خارخاسک:** باعث تقویت تمام قسمتهای بدن می‌شود. استفاده از آن بعد از زایمان برای تقویت خانمها توصیه می‌گردد. اخیراً اثر آن در مقابل بیماری ایدز تحقیق شده است.

### ❀ اثرات گیاه خارخاسک بر بدن

ضد درد، ادرار آور، سنگ شکن، شهوت‌زا، آرامبخش، تقویت کننده عمومی بدن.

## خارشیری
**Silybum marianus (Milk thistle)**

از گیاه خارشیری بطور سنتی برای افزایش شیر مادران شیرده استفاده می‌شده است. امروزه به گیاه خارشیری به عنوان یکی از مهمترین گیاهانی که برای تقویت کبد و تقویت عمومی بدن استفاده می‌شود نگاه می‌گردد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه خارشیری

● **دانه‌های خارشیری:** دانه‌های آن حاوی مقادیر زیادی "سیلی مارین" (silymarin) می‌باشد که تحقیقات نشان داده است که در درمان ضایعات کبدی بسیار مؤثر هستند. عصاره آن برای درمان هپاتیت و سیروز کبدی بکار می‌رود. همچنین برای کاهش کلسترول

خون و کم کردن التهاب کیسه صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد. بررسی‌های دانشمندان نشان داده است که قدرت آنتی‌اکسیدانی خارشیری بیشتر از ویتامین ای E می‌باشد.



● **گلها و برگهای خارشیری:** به تقویت کبد و دستگاه گوارش کمک می‌کند. برگ‌های آن را می‌توان مانند اسفناج مصرف نمود و برای افزایش شیر مادران و کم کردن مشکلات قاعدگی خانمها بسیار مؤثر می‌باشد.

### ❀ اثرات خارشیری بر بدن

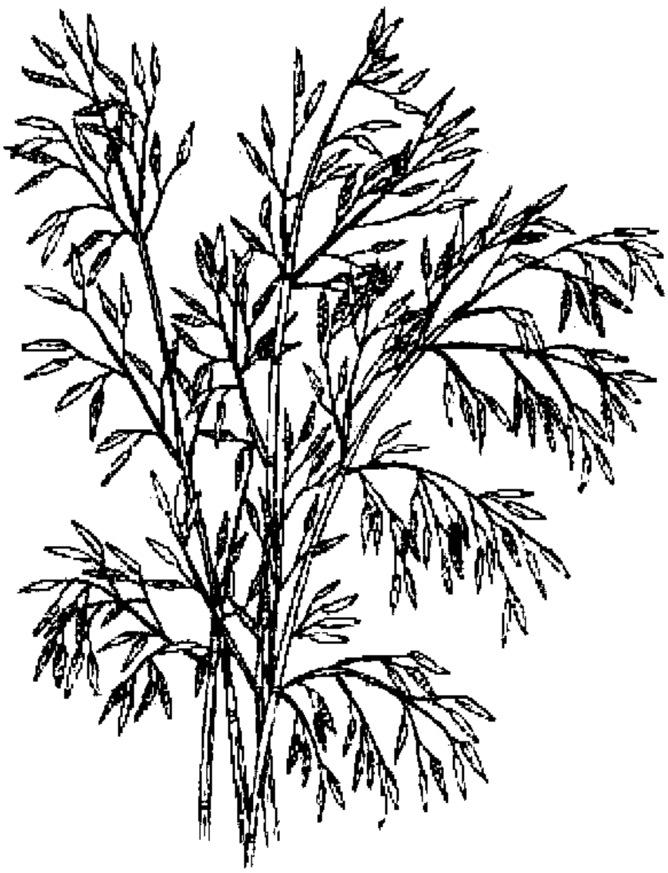
تقویت کننده جریان صفرا، ضد افسردگی، آنتی اکسیدان، ضد ویروس، افزایش دهنده شیر مادران شیرده.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، قابض، و تلخی می‌باشد.***

## خیزران
**Phyllostachys nigra (Bamboo)**

از گیاه خیزران وسایل زیادی مثل داربست، لوله فاضلاب و آلات موسیقی ساخته می‌شود. عصاره خیزران در پزشکی چینی برای برطرف کردن سرفه و احتقان ریه و نیز به عنوان یک تقویت کننده عمومی در بیماری‌های مزمن بکار می‌رود. عصاره گیاه خیزران سرشار از سیلیس می‌باشد که برای بیماریهای مفصلی و استخوان مفید بوده و از پوکی استخوان در هنگام یائسگی جلوگیری می‌کند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه خیزران



● برگهای خیزران: برای کاهش تب، جلوگیری از تهوع و بند آوردن خونریزی از بینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● تراش‌های چوب خیزران: برای تصفیه خون بدن، کاهش درجه حرارت بدن و بندآوردن خونریزی استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات خیزران بر بدن

ضد اسپاسم، ضد میکروب، خلط آور، تقویت کننده عمومی بدن، متوقف کننده خونریزی.

* ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین و سردی می‌باشد.***

**☠ هشدار**

● اگر دچار اسهال و یا سرفه‌های همراه با سرماخوردگی هستید، از مصرف خیزران خودداری نمایید.

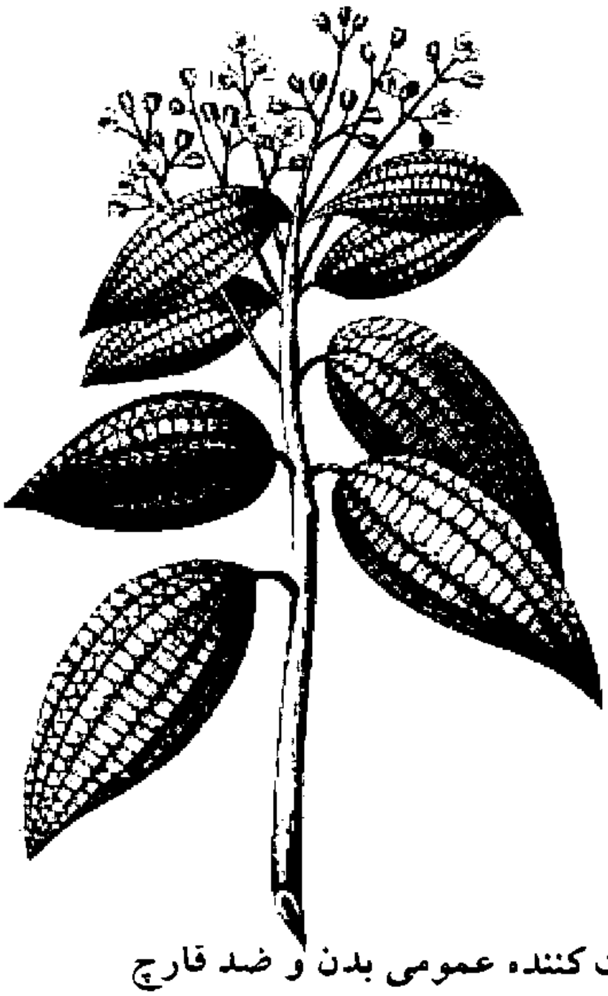
## دارچین

**Cinnamomum Zeylanicum (cinnamon)**

از دارچین به خاطر خاصیت گرم کنندگی و تند و تیز آن، در درمان سرماخوردگی‌ها، التهاب مفاصل و روماتیسم استفاده می‌شود. در کشورهای غربی معمولاً فقط از پوست این

گیاه استفاده می‌شود که آن را به صورت لوله شده به فروش می‌رسانند. اما چینی‌ها هم از پوست و هم از سرشاخه‌های گیاه دارچین استفاده می‌کنند و عقیده دارند که پوست آن برای قسمتهای تنه بدن و سرشاخه‌ها برای انگشتان دستها و پاها مفید هستند. در تحقیقات دانشمندان دیده شده است که از آنجایی که دارچین باعث پایین آمدن قند خون می‌گردد. می‌تواند برای بیماران دچار مرض قند(دیابتی) مفید باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه دارچین



● پوسته گیاه دارچین: برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مثل سوءهاضمه، قولنج و اسهال مؤثر می‌باشد. عصاره آن برای مقابله با باکتری هلیکوباکترپیلوری که باعث بروز زخم‌های معده می‌شود مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین برای افزایش تعریق بدن، درمان سرماخوردگی‌ها، مشکلات ضعف کلیه‌ها، آسم و اختلالات یائسگی مؤثر می‌باشد.

## ❀ اثرات دارچین بر بدن

ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، گرم کننده، تسکین دهنده اختلالات گوارشی، ضد اسپاسم، ضد عفونی کننده، محرک رحم، تقویت کننده عمومی بدن و ضد قارچ

## ☠ هشدار

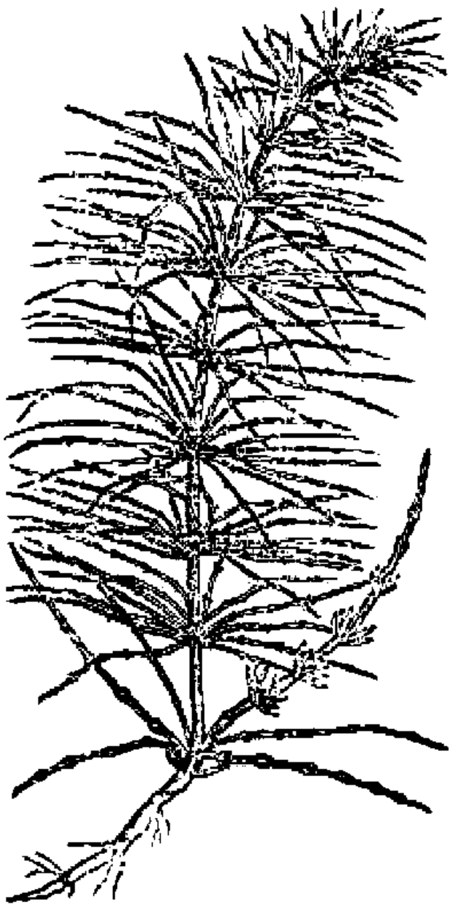
● از آنجایی که دارچین باعث تحریک رحم می‌شود، از مصرف آن هنگام حاملگ خودداری نمایید

# دم اسب
**Equisetum spp. (Horse tail)**

گیاه دم اسب از گیاهان بسیار قدیمی می‌باشد که انواعی از آن از قبل از تاریخ و در حدود ۲۷۰ میلیون سال پیش بر روی زمین وجود داشته‌اند. از آنجاییکه این گیاه دارای مقادیر زیادی سیلیکا می‌باشد در یونان باستان از آن برای التیام زخمها استفاده می‌شده است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه دم اسب

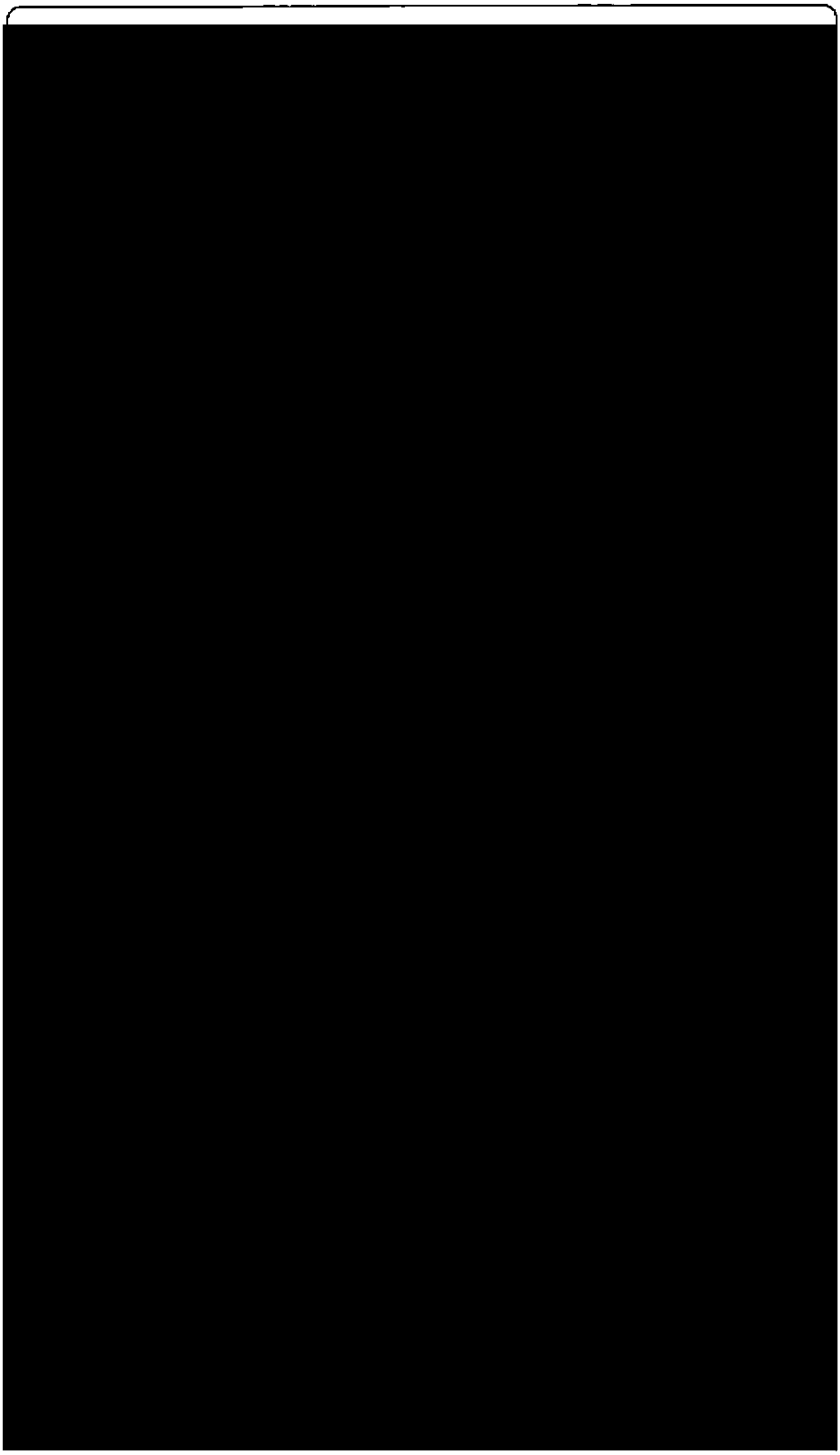
● **قسمتهای هوایی دم اسب (قسمتهای خارج از خاک):** در درمان زخمهای خونریزی‌دهنده، خونریزی از بینی و خونریزی‌های شدید قاعدگی خانمها بکار می‌رود. یک داروی ادرارآور قوی می‌باشد که در اختلالات مجاری ادرار و پروستات مصرف می‌شود.



## ❀ اثرات گیاه دم اسب بر بدن

ضد التهاب، قابض، بند آورنده خونریزیها، ادرار آور، ترمیم کننده بافتها.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و کمی تلخ می‌باشد.***



افسردگی جلوگیری نمود.

● خانمهایی که در مزارع رازک کار می‌کنند ممکن است به علت اثرات شبیه به هورمون استروژن این گیاه دچار توقف عادات ماهانه شوند.

# رازیانه

**Foeniculum Officinale (Fennel)**

رومی‌های باستان عقیده داشتند که مارها برای تقویت بینایی‌شان شیره گیاه رازیانه را می‌مکند. از رازیانه برای لاغر شدن هم استفاده می‌کنند. در قرون وسطی، جویدن دانه‌های رازیانه روش پرطرفداری بود که افراد برای ساکت کردن صدای معده‌شان در هنگام سکوت مراسم کلیسا از آن استفاده می‌کردند.

## قسمتهای مورد استفاده گیاه رازیانه

● **دانه‌های رازیانه:** آرام کننده دستگاه گوارش و نیز افزایش دهنده شیر مادران می‌باشد در کشور چین از رازیانه برای تقویت طحال و کلیه‌ها استفاده می‌شود.



● **ریشه رازیانه:** به اندازه دانه‌های آن مؤثر نیست. امروزه از آن عمدتاً در درمان بیماریهای مجاری ادرار استفاده می‌شود.

● **روغن رازیانه:** برای مشکلات گوارشی و به عنوان یک خلط آور در درمان سرفه و مشکلات تنفسی استفاده می‌شود

## اثرات گیاه رازیانه بر بدن

ضد نفخ، تقویت کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، افزایش دهنده شیر مادران، خلط‌آور،

ادرارآور.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تند و شیرینی می‌باشد.*

### ☠ هشدار

● رازیانه یک محرک رحم می‌باشد و بنابراین باید از مصرف زیاد آن در دوران بارداری خودداری شود.

## ریحان
## Ocimum SPP. (Basil)

منشاء اصلی گیاه ریحان، کشور هندوستان می‌باشد و سپس از آنجا به اروپایی‌ها معرفی شده است. در فرهنگ بعضی از کشورها، گیاه ریحان را به عنوان مظهر دشمنی و بدبختی نام می‌برند.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه ریحان

● **برگهای ریحان:** برای مالیدن روی پوست محل نیش حشرات مفید می‌باشد. همچنین برای رفع خستگی عصبی نیز مؤثر می‌باشد.

● **روغن ریحان:** برای ماساژ دادن‌در درمان افسردگی به کار می‌رود.

### ❀ اثرات گیاه ریحان بر بدن

ضد افسردگی، ضد عفونی کننده، تحریک

کننده غده فوق کلیوی (آدرنال)، ضد تهوع، ضد تب، خلط آور، رفع کننده خارش، پایین آورنده قند خون، پایین آورنده فشار خون.

*** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خیلی گرم، خشک، تند و شیرینی می‌باشد.***

### هشدار

- هیچگاه از روغن ریحان برای ماساژ در هنگام بارداری استفاده نکنید.

## ریواس چینی
**Rheum palmatum (Rhubarb)**

منشاء گیاه ریواس، کشور چین و تبت می‌باشد و بیش از ۲۰۰۰ سال است که از این گیاه در پزشکی استفاده می‌شود. این گیاه از طریق هند و آسیای صغیر وارد اروپا شد. پزشکان عرب و ایرانی از ریواس در موارد مختلفی استفاده می‌کردند.



### قسمتهای مورد استفاده ریواس

- ریشه ریواس: در کشور چین به آن اصطلاحاً "زرد بزرگ" می‌گویند و از آن برای خاصیت پاک کنندگی کبد و مسهل بودنش استفاده می‌کنند.

### اثرات گیاه ریواس بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، مسهل، ضد باکتری، بندآورنده خونریزی.

*** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و تلخی می‌باشد.***

### هشدار

- از مصرف این گیاه در دوران حاملگی خودداری نمایید زیرا یک مسهل قوی می‌باشد.
- بهتر است که در بیماران دچار آرتروز و نقرس مصرف نشود زیرا حاوی اگزالات می‌باشد.
- از برگهای آن استفاده نکنید زیرا سمی هستند.

## زرشک
**Berberis Vulgaris (Barberry)**

بیش از ۲۵۰۰ سال است که از زرشک در طب سنتی استفاده می‌شود. مصریان باستان از آن برای پیشگیری از طاعون استفاده می‌کردند. هندیها نیز برای درمان اسهالهای میکروبی از این گیاه استفاده می‌کردند. در قرون وسطی پزشکان اروپایی برای درمان بیماریهای کبد و کیسه صفرا، زرشک را تجویز می‌نمودند. روسها از این گیاه برای درمان التهابها، فشار خون بالا و خونریزیهای غیر طبیعی رحم استفاده می‌کردند.



### قسمتهای مورد استفاده زرشک

از پوست ساقه، ریشه و میوه رسیده آن استفاده می‌شود.

### اثرات زرشک بر بدن

ادرار آور، پایین آورنده تب، تقویت کننده کبد، ضد استفراغ، ملین، تقویت کننده دستگاه گوارش.

### هشدار

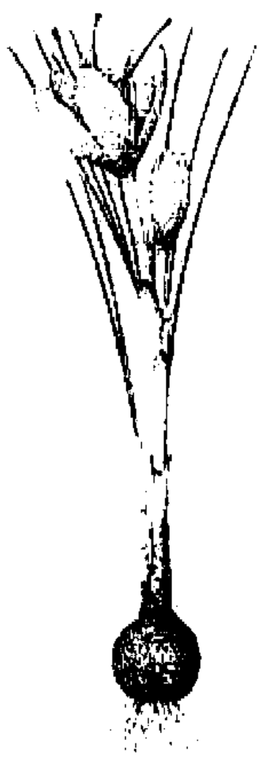
- از مصرف این گیاه در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا ممکن است باعث

تحریک رحم شود.

● مصرف مقادیر زیاد این گیاه باعث تهوع، استفراغ، تشنج و پایین افتادن شدید فشار خون می‌شود.

# زعفران
## Crocus sativus (Saffron)

نام زعفران از کلمه‌ای عربی به معنای "زرد رنگ" گرفته شده است. زعفران گیاه بسیار گران قیمتی می‌باشد، زیرا حدود پانصد هزار گل آن که با دست جمع‌آوری می‌شود، فقط یک کیلوگرم وزن دارد. گیاه زعفران در کشورهای فرانسه، اسپانیا، سیسیل ایتالیا و ایران کشت می‌شود.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه زعفران

● کلاله گل خشک شده زعفران: در درمان سرفه، گازهای معده، قولنج دستگاه گوارش و بی خوابی از آن استفاده می‌شود. همچنین باعث تحریک اشتها می‌شود و در عطرها و رنگ‌ها نیز از این گیاه استفاده می‌گردد. برای پایین آوردن تب و همچنین در درمان بیماری‌های کبدی، آسم، کم‌خونی، روماتیسم، بواسیر، بیماری‌های زنان و انواع سردردها از زعفران استفاده می‌کنند.

### ❀ اثرات گیاه زعفران بر بدن

ضد سرفه، ضد نفخ، آرامبخش، شهوت‌زا، ضداسپاسم، اشتهاآور، ضد افسردگی، خونساز، ضد روماتیسم و محرک.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و خشکی می‌باشد.***

## هشدار

- در دوران بارداری از زعفران استفاده نکنید.
- مقادیر زیاد آن به صورت مخدر عمل می‌کند.
- زعفران دارای ماده‌ای است که بر روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و نیز می‌تواند باعث آسیب دیدن کلیه‌ها شود.
- مصرف مقادیر زیاد آن باعث بروز اثرات شدیدی می‌شود، بطوری که مصرف ۱۰ تا ۱۲ گرم آن می‌تواند برای انسان مرگ‌آور باشد.

# زنجبیل
## Zingiber officinalis (Ginger)

منشاء زنجبیل قاره آفریقا می‌باشد اما حدود ۲۰۰۰ سال است که به عنوان یک داروی گیاهی در اروپا مصرف می‌شود. از آنجاییکه زنجبیل دارای طبیعت خشک و داغی می‌باشد، از آن بطور سنتی برای گرم شدن معده و از بین بردن لرز استفاده می‌شود. در کشور چین برای کم کردن سمیت بعضی از گیاهان، از زنجبیل استفاده می‌شود.

## قسمتهای مورد استفاده گیاه زنجبیل

- **ریشه تازه زنجبیل:** در چین از ریشه تازه زنجبیل برای افزایش تعریق بدن و نیز بعنوان یک خلط آور برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود. همچنین برای درمان اسهال و متوقف کردن خونریزی از آن استفاده می‌گردد. در کشورهای غربی از این گیاه برای تقویت گردش خون بدن استفاده می‌شود.
- **ریشه خشک زنجبیل:** برای گرم کردن و تحریک معده و ریه‌ها استفاده می‌شود. همچنین برای جلوگیری از حال بهم خوردن در حین مسافرت و نیز در تهوع‌های شدید



دوران بارداری و بعد از عملهای جراحی از آن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات زنجبیل بر بدن

تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، ضد تهوع و استفراغ، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد نفخ، ضد باکتری.

*❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، داغ و تندی می‌باشد.*

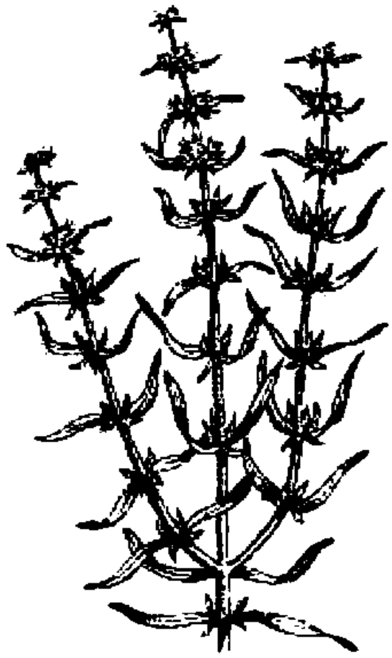
## زوفا
**Hyssopus Officinalis (Hyssop)**

بقراط حکیم از گیاه زوفا برای درمان ذات‌الجنب (پلورزی) استفاده می‌کرد. همچنین در مواردی مثل آسم و سرماخوردگی نیز از این گیاه استفاده می‌شد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه زوفا

● قسمتهای هوایی زوفا (قسمتهای خارج از خاک): عمدتاً به عنوان یک داروی خلط‌آور در بیماری‌هایی مثل برونشیت، سرماخوردگی‌ها و آسم استفاده می‌شود. زمانی آن را با انجیر ترکیب می‌کردند و برای درمان یبوست مصرف می‌نمودند.

● روغن زوفا: مصرف آن باعث افزایش هوشیاری می‌شود و می‌توان آن را در موارد اضطراب و افسردگی استفاده کرد.



### ❀ اثرات گیاه زوفا بر بدن

ضد نفخ، خلط آور، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد آبریزش بینی و چشم، ضد التهاب موضعی، ضد ویروس تبخال، ضد اسپاسم.

✻ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند، خشک و کمی گرم می‌باشد.*

## زیتون تلخ
**Azadirachta indica (Neem)**

بطور سنتی از زیتون تلخ بعنوان مرهمی خنک کننده برای بیماران تب دار استفاده می‌شده است. بخاطر خواص ضد حشره آن، برای ساختن اثاثیه مقاوم به موریانه از آن استفاده می‌شده است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه دارای خاصیت اسپرم‌کُشی می‌باشد و به همین علت است که از روغن دانه آن بطور سنتی برای جلوگیری از بارداری استفاده می‌شده است.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده زیتون تلخ

● **برگهای زیتون تلخ:** برای مقابله با مالاریا و کرمهای انگلی استفاده می‌شود. پمادی که از این برگها ساخته می‌شود جهت درمان اگزما و عفونتهای قارچی پوست مصرف می‌گردد. از برگهای زیتون تلخ همچنین در خانه‌ها برای خاصیت حشره‌کُشی آن استفاده می‌شود.

● **دانه‌های زیتون تلخ:** روغنی که از دانه‌ها گرفته می‌شود بطور سنتی برای درمان جذام و نیز در درمان بواسیر بکار می‌رود. تحقیقات نشان داده است که روغن زیتون تلخ یک ضد



باکتری قوی می‌باشد و از آن در لوسیون‌های مو و اسپری‌های حشره کش استفاده می‌کنند.

● ساقه زیتون تلخ: در درمان مالاریا، سل، دیابت، تومورها، آرتریت (التهاب مفصل) و چاقی از آن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات زیتون تلخ بر بدن

ضد التهاب، ضد قارچ، ضد کرمهای دستگاه گوارش، ضد استفراغ، پایین آورنده تب.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، تند و تلخی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● کودکان، افراد سالمند و افراد ناتوان نباید از این گیاه استفاده کنند.

# زیره سیاه

**Carum carvi (Caraway)**

گیاه زیره سیاه از زمانهای باستان برای آرام کردن دستگاه گوارش و از بین بردن گازهای آن استفاده می‌شده است. دانه‌های زیره سیاه در غذای باقیمانده از ۵۰۰۰ سال پیش کشف شده است. پزشکان یونان باستان، دانه‌های زیره سیاه را برای رفع سوء‌هاضمه، از بین بردن گازهای معده و روده و کولیک نوزادان تجویز می‌کردند. همچنین از دانه‌های زیره سیاه برای درمان دردهای قاعدگی و افزایش شیر مادران استفاده می‌شود.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده

**زیره سیاه**

● دانه‌های زیره سیاه: باعث آرام شدن عضلات دستگاه گوارش شده و به دفع گاز معده کمک می‌نماید. همچنین در بیماری‌های زنان مثل دردهای قاعدگی مؤثر می‌باشد. در درمان آسم و برونشیت نیز مؤثر می‌باشد

### ❀ اثرات زیره سیاه بر بدن

ضد نفخ، ضد اسپاسم، خلط آور، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، افزایش دهنده شیر مادران [illegible] خروب، اشتها اور

*** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و خشکی می‌باشد.***

## ژانسین (جنتیانا-کوشاد)

**Gentiana spp. (Gentian)**

گیاه ژانسین بمدت چندین قرن است که در اروپا به عنوان یک داروی گوارشی استفاده می‌شود. از این گیاه همچنین برای کاهش تب، درمان اسهال و بصورت موضعی برای برطرف کردن غده‌های پوستی استفاده می‌شود

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه ژانسین

● ریشه ژانسین: برای درمان مشکلات گوارشی بکار می‌رود. یک اشتهاآور خوب می‌باشد. همچنین برای پایین آوردن تب از آن استفاده می‌شود. در کشور چین از این گیاه



برای پایین آوردن فشار خون استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گیاه ژانسین بر بدن

ضد التهاب، اشتهاآور، داروی تقویتی، پایین آورنده تب.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک، قابض و بسیار تلخی می‌باشد.***

## سرخ ولیک
**Crataegus microphylla (Hawthorn)**

از گیاه سرخ ولیک بطور سنتی در درمان اسهال و خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شده است. در طی قرن گذشته به اثرات تقویت کنندگی این گیاه بر روی قلب توجه بیشتری شده است و امروزه به عنوان یکی از گیاهان قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده سرخ ولیک

● **گلهای سرخ ولیک:** گلهای آن امروزه بطور وسیعی به عنوان تقویت کننده قلب استفاده می‌شود که به نظر می‌رسد که اثر آن به خاطر بهبود گردش خون رگهای کرونری قلب باشد.

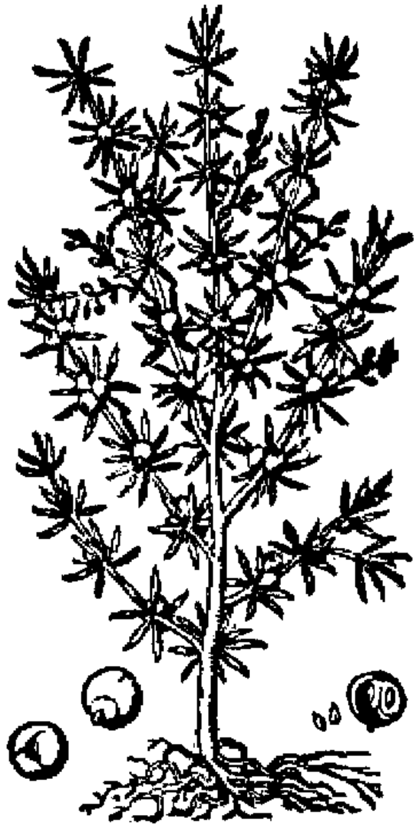
● **میوه سرخ ولیک:** اثر تقویت کنندگی بر روی قلب آن کمتر از گلهای سرخ و لیک می‌باشد. از میوه سرخ و لیک بیشتر در درمان اسهال استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات سرخ ولیک بر بدن

باعث گشاد شدن عروق خونی محیطی می‌شود، تقویت کننده قلب و ضد اسهال می‌باشد.

*✲ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، ترش و کمی شیرین می‌باشد.*

# سروکوهی
**Juniperus communis (juniper)**



گیاه سروکوهی را در معابد می‌سوزاندند تا دود آن باعث پاک شدن معبد شود. در مصر باستان نیز از سروکوهی در موارد پزشکی استفاده می‌شده است. در اروپای مرکزی از روغنی که از میوه سروکوهی بدست می‌آمد برای درمان حصبه، وبا، اسهال خونی، کرمهای روده‌ای و سایر بیماریهایی که در فقرا بیشتر می‌باشد استفاده می‌شد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سروکوهی

● میوه سروکوهی: میوه رسیده آن در عفونتهای ادراری، آرتروز و نقرس مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در کاهش مشکلات گوارشی کمک کننده می‌باشد. و نیز مصرف آن در هنگام زایمان باعث انقباضات رحمی می‌گردد.

● روغن سروکوهی: برای تسکین دردهای آرتروز و دردهای عضلانی بکار می‌رود. همچنین در بیماریهایی مثل اگزما و پسوریازیس مصرف می‌شود.

### ❀ اثرات گیاه سرو کوهی بر بدن

ضد عفونی کننده ادرار، ادرار آور، ضد نفخ، تقویت کننده دستگاه گوارش، محرک رحم، ضد روماتیسم.

✻ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت داغ، خشک، کمی تلخ و شیرین و تندی می باشد*

### ☠ هشدار

● از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید چون باعث تحریک رحم می‌شود. اما در هنگام زایمان می‌توان از آن استفاده نمود.

● از آنجاییکه مصرف طولانی مدت آن می‌تواند باعث تحریک کلیه‌ها شود، هیچگاه بیش از شش هفته بدون وقفه از گیاه سرو کوهی استفاده نکنید.

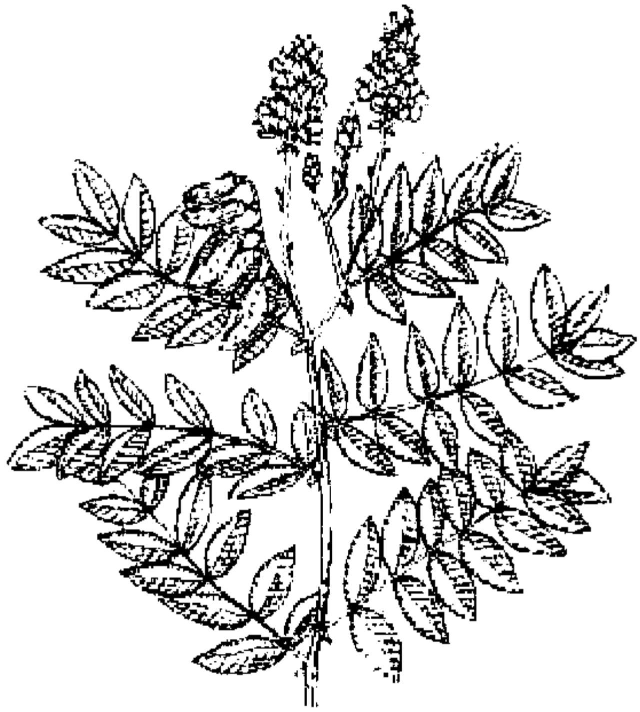
## سنا
## Senna alexandrina (Senna)

صدها سال است که از برگ گیاه سنا به عنوان یک ملین قوی استفاده می‌شود. در زبان سانسکریت به این گیاه "سلطان درختان" لقب داده‌اند. گیاه سنا در مناطق حاره آفریقا، مصر و سودان کشت می‌شود. نوعی از این گیاه نیز در هند و پاکستان پرورش داده می‌شود. گیاه سنا بیشتر در درمان یبوست مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سنا

● برگهای سنا: باعث تحریک دستگاه گوارش شده و حرکات روده را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث می‌گردد که مدفوع راحت‌تر دفع شود. از این گیاه معمولاً در مواردی که بواسیر و یا فیشر وجود دارد استفاده می‌شود تا مدفوع نرم‌تری ایجاد شود.

● دانه سنا: در کشورهای غربی دانه سنا را بیشتر از برگ آن ترجیح می‌دهند زیرا



خاصیت خفیف‌تری دارد

## ❀ اثرات گیاه سنا بر بدن

ملین، ضد باکتری، دفع کننده کرم‌های دستگاه گوارش.

*❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، شیرین و سردی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

- در دوران بارداری و دوران شیر دهی از مصرف سنا خودداری نمایید.
- اگر دچار بیماری التهابی روده هستید، از مصرف سنا پرهیز کنید.

# سنبل‌الطیب

**Valeriana officinalis (Valerian)**

گیاه سنبل‌الطیب دارای طبیعتِ آرامبخشی بوده و باعث آرامش اعصاب می‌شود بدون اینکه عوارض جانبی در مقایسه با داروهای اعصاب داشته باشد. در سالهای اخیر تحقیقات زیادی بر روی این گیاه به عمل آمده است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سنبل‌الطیب

- ریشه سنبل‌الطیب: برای مشکلات عصبی مخصوصاً اضطراب و بی‌خوابی بسیار مفید است. همچنین باعث تقویت قلب و کاهش فشار خون می‌شود. ترمیم زخمها را سریعتر می‌کند و با مالیدن موضعی آن می‌توان گرفتگی عضلات را برطرف نمود. از آن می‌توان به عنوان خلط آور نیز استفاده کرد.



## ❀ اثرات گیاه سنبل الطیب بر بدن

آرامبخش، ضد اسپاسم، خلط آور، ادرار آور، پایین آورنده فشار خون، ضد نفخ.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی تلخ، تند و سردی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● هیچگاه بیش از ۲ یا ۳ هفته بدون وقفه از سنبل الطیب استفاده نکنید زیرا می‌تواند منجر به بروز سردرد و یا طپش قلب شود.

● اگر داروهای خواب آور استفاده می‌کنید از خوردن سنبل الطیب خودداری نمایید چون باعث تشدید اثر داروها می‌شود.

# سنبل باتلاقی

Stachys officinalis (Wood Betony)

گیاه سنبل باتلاقی مهمترین گیاه آنگلوساکسون می‌باشد که از قرون وسطی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. امروزه این گیاه مورد غفلت قرار گرفته و لازم است که متخصصین طب گیاهی دوباره سراغ این گیاه بروند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده سنبل باتلاقی

قسمتهای هوایی سنبل باتلاقی (قسمتهای خارج از خاک): بطور کلی برای درمان انواع سردردها و دردهای عصبی بکار می‌رود. همچنین برای پاکسازی دستگاه گوارش و نیز بعنوان یک ادرار آور مصرف می‌شود.



● **ریشه سنبل باتلاقی:** گرچه امروزه زیاد از ریشه آن استفاده نمی‌شود اما دارای خاصیت ملینی بوده و برای بهبود عملکرد کبد مناسب می‌باشد.

### ❀ اثرات سنبل باتلاقی بر بدن

آرامبخش، ادرار آور، تقویت کننده گردش خون بدن، قابض، التیام بخش دستگاه گوارش.

*** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، خنک و تلخ و شیرینی می‌باشد.***

### ☠ هشدار

● از آنجاییکه گیاه سنبل باتلاقی دارای خاصیت تحریک کنندگی رحم می‌باشد، از مصرف مقادیر زیاد آن در دوران بارداری خودداری نمایید.

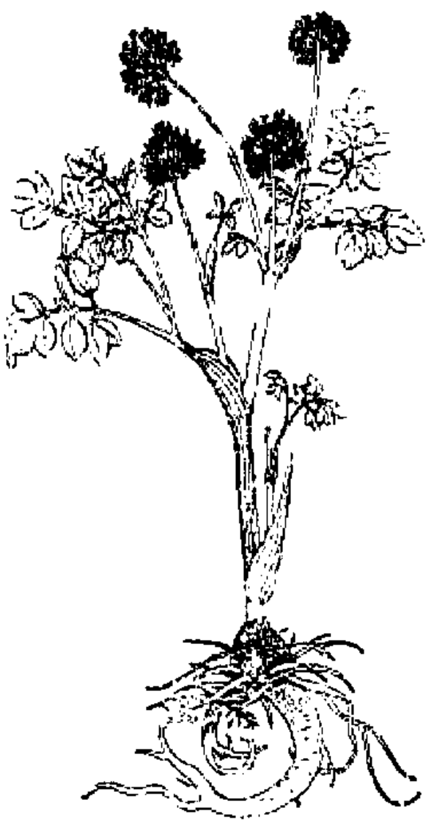
## سنبل ختایی

**Angelica spp. (Angelica)**

بطور سنتی از گیاه سنبل ختایی برای مبارزه با عفونتها و افزایش سطح انرژی بدن استفاده می‌شده است. انواع مختلفی از این گیاه در طب شرقی مورد استفاده قرار گرفته است و یکی از مهمترین گیاهان دارویی تقویتی چین بحساب می‌آید. سنبل ختایی باعث تنظیم قاعدگی خانمها می‌شود و در اصلاح سیستم گردش خون بدن مؤثر می‌باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سنبل ختایی

● برگهای سنبل ختایی: عمدتاً برای مشکلات سوء هاضمه و اختلالات تنفسی استفاده می‌شود.



● ریشه سنبل ختایی: برای بیماریهای گوارشی و تنفسی مصرف می‌شود و باعث تقویت کبد شده و نیز اشتهاآور می‌باشد. در تسکین دردهای روماتیسمی و آرتروز مؤثر بوده و باعث افزایش تعریق بدن می‌شود. بعنوان یک محرک رحم، در حاملگی‌های طول کشیده استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات سنبل ختایی بر بدن

ضد اسپاسم، ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد التهاب موضعی، خلط آور، ادرارآور، تقویت کننده دستگاه گوارش، ضد روماتیسم، محرک رحم، خونساز، ملین.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تند و شیرین می‌باشد.*

### ☠ هشدار

● از مصرف منظم و زیاد این گیاه در هنگام بارداری خودداری نمایید زیرا محرک رحم می‌باشد.

## سیب زمینی هندی

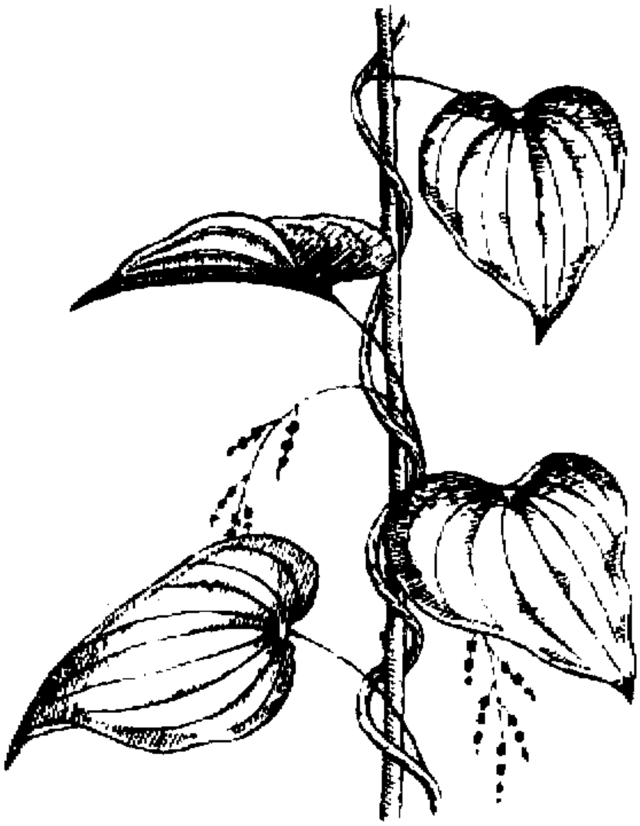
**Dioscora spp. (yam)**

زمانی که هنوز قرصهای ضد بارداری ساخته نشده بود، از سیب‌زمینی هندی که دارای موادی شبیه هورمون زنانه پروژسترون می‌باشد بعنوان داروی ضد بارداری استفاده می‌شد.

انواع مختلفی از سیب‌زمینی هندی وجود دارد که در درمان بیماریهای مجاری ادرار، اگزما، بیماریهای معده و طحال از ان استفاده می‌شود

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سیب زمینی هندی

● ساقه زیر زمینی: دارای اثرات شل کنندگی عضلات و ضد اسپاسم بوده و در درمان دردهای کولیکی بکار می‌رود. در طب چینی از آن برای درمان بیماریهای کلیه، ریه و معده استفاده می‌شود.



### ❀ اثــرات سیب زمینی هندی بر بدن

شُل کننده عضلات، ضد اسپاسم، افزایش دهنده جریان صفراوی، ضد التهاب، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط‌آور، تقویت کننده کلیه، محرک دستگاه گوارش، برطرف کننده عفونتهای مجاری ادراری

❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنثی، خشک، تلخ و یا شیرینی می‌باشد

### ☠ هشدار

، مصرف مقادیر زیاد آن در دوران بارداری خودداری نمایید

## سیب
## Malus spp. (Apples)

با وجود این ضرب المثل که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند خواص پزشکی سیب اغلب فراموش می‌شود. درخت سیب از زمان روم باستان در اروپا کاشته

می‌شده است و از سیب رسیده بعنوان ملین و از سیب کال برای جلوگیری از اسهال استفاده می‌کردند. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که مصرف سیب می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده سیب

● میوه سیب: مصرف میوه تازه سیب بعنوان یک پاک کننده دستگاههای بدن مطرح می‌باشد، بخصوص اگر در هنگام صبح خورده شود. مصرف سیب در شب بیشتر اثر ملین خواهد داشت. همچنین بطور سنتی از سیب برای دفع التهابهای پوستی استفاده می‌شده است.

● کمپوت سیب (سیب پخته شده): بطور سنتی برای درمان اسهال استفاده می‌شده است. سیب پخته شده برای کودکان بسیار مناسب می‌باشد. همچنین مصرف آن در موارد زخم معده و کولیک اولسروز مفید می‌باشد.

## ❀ اثرات سیب بر بدن



ادرار آور، ملین، ضد عفونی کننده، تقویت کننده عمومی بدن، محرک دستگاه گوارش و کبد، ضد روماتیسم.

*❋ ویژگی (مزاج): سیب رسیده دارای طبیعت خنک، مرطوب و عمدتاً شیرینی می‌باشد. سیب کال دارای طبیعت خنک، مرطوب و ترشی است.*

## ☠ هشدار

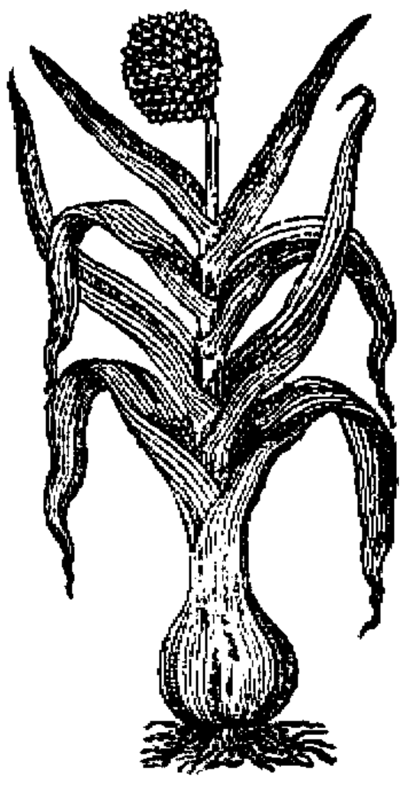
● از آنجاییکه سیب میوه "سردی" می‌باشد مصرف زیاد آن می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی و گاز در دستگاه گوارش شود.

# سیر
**Allium sativum (garlic)**

حدود ۵۰۰۰ سال است که انسان از مزایای سیر بهره می‌برد. معروف است که سیر باعث پایین آوردن چربی (کلسترول) خون می‌شود. حتی پزشکان امروزه نیز اثر سیر را در کم کردن خطر بروز سکته‌های قلبی مورد تأیید قرار می‌دهند. سیر همچنین دارای اثر تقویت کنندگی سیستم ایمنی بوده و یک آنتی بیوتیک می‌باشد. بوی قویِ سیر عمدتاً بخاطر ترکیبات گوگردی آن می‌باشد که خواص پزشکی آن نیز مربوط به همین ترکیبات است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه سیر

● پره‌های سیر: بطور گسترده‌ای برای عفونتها، بخصوص عفونتهای ریه، اختلالات گوارشی و عفونتهای قارچی مثل برفک استفاده می‌شود. سیر باعث پایین آمدن چربی (کلسترول) خون شده و از قلب محافظت می‌کند. همچنین با گشاد کردن عروق محیطی بدن باعث پایین آمدن فشار خون می‌گردد. سیر به تنظیم قند خون بدن نیز کمک می‌کند و برای بیماران دیابتی مفید می‌باشد. گفته می‌شود که سیر تا حدودی جلوی بروز سرطان را می‌گیرد.



## ❀ اثرات سیر بر بدن

خلط آور، آنتی بیوتیک، افزایش دهنده تعریق بدن، پایین آورنده فشار خون، ضد انعقاد خون، پایین آورنده چربی (کلسترول) خون، پایین آورنده قند خون، آنتی هیستامین، ضد انگل.

✵ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت بسیار داغ، خشک و تندی می‌باشد.*

### ☠ هشدار

● سیر دارای طبیعت بسیار گرمی می‌باشد و می‌تواند باعث ناراحتی معده شود.

● از مصرف مقادیر زیاد سیر در دوران بارداری و شیردهی خودداری نمایید چون می‌تواند مشکلات گوارشی مثل سوزش سر معده ایجاد کند و نوزادان نیز ممکن است از مزه سیر که در شیر مادران ایجاد می‌شود خوششان نیاید

● بوی تند سیر می‌تواند از دهان و پوست بدن خارج شود خوردن جعفری تازه می‌تواند آن را تا حدودی از بین ببرد

## شاه‌پسند طبی
**Verbena officinalis (Vervain)**

گیاه شاه پسند طبی از گیاهان مقدس در روم باستان می‌باشد که برای از بین بردن آلودگی خانه‌ها و معابد از آن استفاده می‌کردند از این گیاه بطور سنتی برای آب‌آوردگی بدن استفاده می‌شده است. در تحقیقات اخیر دانشمندان مشخص شده که این گیاه دارای گلیکوزیدهای محافظ قلب می‌باشد و در نتیجه استفاده از ان برای درمان آب‌اوردگی را تا حدودی تأیید می‌کند



### ❀ قسمتهای مورد استفاده شاه پسند طبی

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): یک تقویت کننده موثر اعصاب. محرک کبد. ضدعفونی کننده، ادرار. پایین اورنده تب و افزایش دهنده شیر مادران می‌باشد. در هنگام زایمان می‌توان از ان برای تحریک انقباضات رحم استفاده نمود استفاده موضعی ان بر روی زخمها و بیماری‌های لثه مفید می‌باشد

## ❀ اثرات گیاه شاه پسند طبی بر بدن

ارامبخش، افزایش دهنده شیر مادران، افزایش دهنده تعریق بدن، تقویت کننده اعصاب، ضد اسپاسم، تقویت کننده کبد، ملین، محرک رحم و محرک صفرا

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خنک و تندی می‌باشد.*

# شبدر چمنی (شبدر گل قرمز)

**Trifolium pratense (Red clover)**

شبدر چمنی که ما امروزه به عنوان یک گیاه دارویی استفاده می‌کنیم سابقاً برای خوراک دامها بکار برده می‌شد. رومیان باستان از این گیاه شربتی تهیه می‌کردند که برای دفع سنگ کلیه مفید بود



## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه شبدر چمنی

● **گلهای شبدر چمنی:** عمدتا به عنوان برطرف کننده مشکلات پوستی بکار می‌رود اما دارای خواص ضد سرفه نیز می‌باشد و بطور گسترده‌ای برای بیماری‌های برونشیت و سیاه‌سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد در دهه ۱۹۳۰ میلادی محبوبیت زیادی به خاطر اثرات ضد سرطانی‌اش پیدا نمود و هنوز در سرطانهای پستان، تخمدان و لنفاتیک در بعضی موارد تجویز می‌گردد

## ❀ اثرات شبدر چمنی بر بدن

ضد اسپاسم، ادرار آور، ضد التهاب، خلط آور.

### * *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک و کمی شیرین می‌باشد.*

## شنبلیله

**Trigonella foenum - graecum (Fnugreek)**



گیاه شنبلیله یکی از قدیمتر ین گیاهان دارویی است که بقراط حکیم به آن احترام خاصی داشته است. در مصر باستان از این گیاه برای راحت شدن زایمان و افزایش ترشح شیر مادران استفاده می‌شد. امروزه نیز هنوز در مصر، خانمها برای تسکین دردهای قاعدگی از آن استفاده می‌کنند. در چین از شنبلیله برای درمان شکم درد استفاده می‌شود. در تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده شده است که شنبلیله دارای خواص پایین آوردن قند خون می‌باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده شنبلیله

● **تخم شنبلیله:** بطور سنتی از آن برای افزایش شهوت استفاده می‌شد و امروزه در چین برای درمان ناتوانی جنسی مردان از آن استفاده می‌شود. تخم شنبلیله برای دردهای قاعدگی خانمها و مشکلات قاعدگی آنها نیز مؤثر می‌باشد. بیماران دچار دیابت (مرض قند) نیز می‌توانند از تخم شنبلیله استفاده کنند.

● قسمتهای هوایی (خارج از خاک): در کشورهای خاور میانه و بالکان، از قسمتهای برگ و ساقه شنبلیله برای درمان دردهای شکمی استفاده می‌شود. همچنین برای کاهش دردهای زایمانی در هنگام زایمان بکار می‌رود.

## ❀ اثرات گیاه شنبلیله بر بدن

ضد التهاب، تقویت کننده دستگاه گوارش، افزایش دهنده شیر مادران، تحریک کننده رحم، پایین آورنده قند خون، شهوت‌زا، پایین آورنده کلسترول خون، ضد اسپاسم.

*✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند و خیلی گرمی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● از آنجاییکه تخم شنبلیله دارای اثرات تحریک کنندگی رحم می‌باشد، از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید. اما از برگ و ساقه آن می‌توان در هنگام زایمان استفاده نمود.

● بیماران دیابتی که از انسولین استفاده می‌کنند باید قبل از مصرف این گیاه با پزشک خود مشورت نمایند.

# شوید
**Anethum graveolens (Dill)**

دانه‌های شوید یک داروی عالی برای درمان نفخ شکم بوده و برای کولیک (قولنج) کودکان بسیار مناسب می‌باشد. جویدن دانه‌های شوید باعث رفع بوی بد دهان می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه شوید

● دانه‌های شوید: اشتها آور بوده و در درمان بی‌خوابی از آن استفاده می‌شود. همچنین

ضد نفخ می‌باشد و برای افزایش شیر مادران از آن استفاده می‌گردد

### ❀ اثرات دانه شوید بر بدن

ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد التهاب، افزایش دهنده شیر مادران، آرامبخش، ادرار آور

## شیرین بیان
**Glycyrrhiza glabra (Liquorice)**



حداقل حدود ۲۵۰۰ سال است که از شیرین بیان استفاده‌های پزشکی می‌شود و هنوز هم به عنوان دارو در بیمار زخم‌های معده از آن استفاده می‌شود منشاء این گیاه مدیترانه و خاورمیانه می‌باشد و از قرن ۱۶ میلادی نیز در اروپا کشت می‌شود در کشور چین به این گیاه لقب سم‌زدای بزرگ را داده‌اند و عقیده دارند که سموم بدن را جمع آوری و دفع می‌کند از شربت آن نیز به عنوان "پدر بزرگ گیاهان" یاد می‌شود

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه شیرین بیان

● ریشه شیرین بیان: حاوی گلیسیریزین می‌باشد که ۵۰ بار شیرین‌تر از قند سوکروز

می‌باشد. این ماده تولید هورمونهای بدن مثل هیدروکورتیزون را بیشتر می‌کند و اثر ضد التهابی خود را اینگونه ایجاد می‌کند. ریشه شیرین بیان در بهبود زخمهای معده موثر می‌باشد و همچنین به عنوان یک خلط‌آور قوی از آن استفاده می‌شود

## ❀ اثرات شیرین بیان بر بدن

ضد التهاب، ضد آرتروز، تقویت کننده هورمونهای غده فوق کلیوی، پایین آورنده کلسترول خون، نرم کننده غشاء مخاطی معده، ضد حساسیت، خنک کننده و خلط‌آور

❀ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خیلی شیرین و مرطوبی می‌باشد.***

## ☠ هشدار

- اگر دارای فشار خون بالا هستید از مصرف شیرین بیان خودداری نمایید زیرا معتقدند که این گیاه باعث احتباس آب در بدن می‌شود.
- بیمارانی که از داروی دیگوکسین استفاده می‌کنند نباید شیرین بیان مصرف نمایند.
- مصرف بیش از حد آب نباتها یا آدامسهای حاوی شیرین بیان باعث بالا رفتن فشار خون و اختلال در میزان پتاسیم خون می‌شود.

# صبرزرد (آلوورا)
## Aloe vera (Aloe)

منشاء گیاه صبر زرد، قاره آفریقا می‌باشد که در آنجا از آن به عنوان ضد سم استفاده می‌شود. رومی‌ها و یونانی‌ها نیز این گیاه را می‌شناختند و از آن بعنوان مرهمی برای زخمها استفاده می‌کردند. در قرون وسطی از صبرزرد بعنوان یک ملین پرطرفدار استفاده می‌شد. در هندوستان از ژل صبرزرد بعنوان یک داروی خنک کننده استفاده می‌شود.

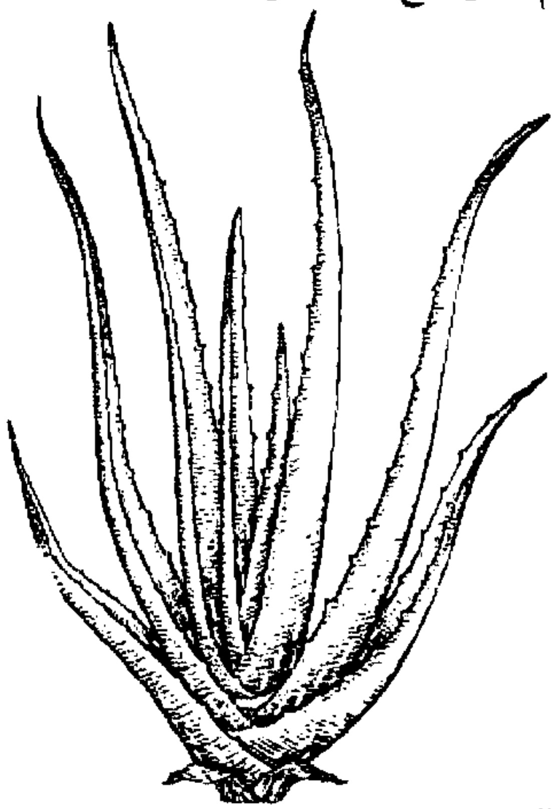
## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه صبرزرد

● ژل صبرزرد: بعنوان یک داروی کمکهای اولیه در خانه برای سوختگیها، زخم‌ها و آفتاب سوختگی بکار می‌رود. همچنین برای پوستهای خشک و عفونتهای قارچی مورد استفاده قرار می‌گیرد. عصاره ژل صبرزرد بطور موفقیت‌آمیزی در درمان زخمهای دهانی بکار رفته است. محققین آمریکایی بیان کرده‌اند که ممکن است ژل صبرزرد در درمان سرطان پستان و کبد و نیز ویروس ایدز مؤثر باشد.

● برگهای صبرزرد: ملین قوی بوده و در یبوستهای مزمن مؤثر می‌باشد. جریان صفراوی را افزایش داده و می‌تواند بعنوان یک داروی اشتها آور خوب مصرف شود.

## ❀ اثرات صبرزرد بر بدن

ملین، افزایش دهنده جریان صفراوی، التیام بخش زخم‌ها، تقویت کننده عمومی بدن، ضد قارچ، متوقف کننده خونریزی‌ها، آرام بخش، دفع کننده انگل‌های دستگاه گوارش، ضد پیر شدن سلولها، پایین آورنده کلسترول و قند خون.



*ویژگی ژل صبرزرد: دارای طبیعت مرطوب، خنک، تلخ و شوری می‌باشد.*

*ویژگی برگهای صبرزرد: دارای طبیعت داغ، مرطوب و تلخی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا می‌تواند باعث اسهال شود.

● مصرف مقادیر زیاد برگهای صبرزرد می‌تواند باعث بروز تهوع و استفراغ شود.

# علف شیر

Galium aparine (Cleavers)

چندین قرن است که گیاه علف شیر بعنوان یک گیاه پرطرفدار در طب گیاهی مصرف می‌شود. گیاه علف شیر در اروپای مرکزی و کشورهای بالکان بطور گسترده‌ای مصرف می‌شود و به عنوان یک داروی تصفیه کننده عالی از آن استفاده می‌کنند.

## قسمتهای مورد استفاده گیاه علف شیر



● قسمتهای هوایی علف شیر (قسمتهای خارج از خاک): یک ادرار آور قوی بوده و سیستم لنفاوی بدن را تمیز می‌کند. اغلب از آن به عنوان یک تصفیه کننده خون یاد می‌شود و در مشکلات پوستی نیز از آن استفاده می‌کنند.

## اثرات گیاه علف شیر بر بدن

ادرار آور، قابض، پاک کننده سیستم لنفاوی بدن.

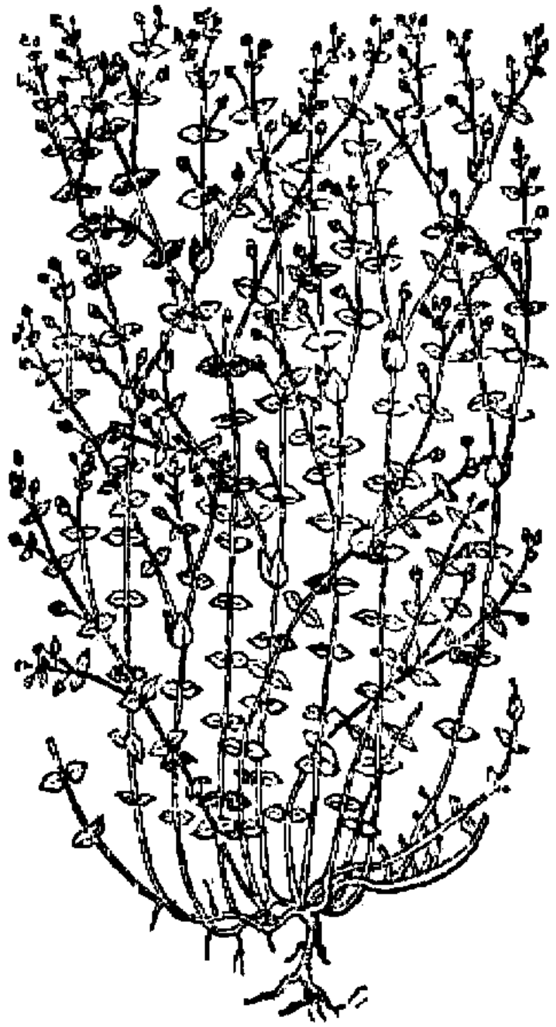
*ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و شوری می‌باشد.*

# علف مرغ (گندمک ـ حشیشة القزاز)

Stellaria spp. (Chickweed)

از قدیم الایام از گیاه علف مرغ در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله آسم، سوء هاضمه و بیماری‌های پوستی استفاده می‌شده است. در طب سنتی چین از چایی که از علف

مرغ ساخته می‌شود برای درمان خونریزی از بینی استفاده می‌کردند.



## ❀ قسمتهای مورد استفاده علف مرغ

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): کرمی که از علف مرغ ساخته می‌شود برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد

● ریشه علف مرغ: در چین از ریشه علف مرغ برای پایین آوردن تب، متوقف کردن خونریزی از بینی و کم کردن خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شود. همچنین به عنوان یک داروی تقویت کننده برای کودکانی که دچار سوء تغذیه هستند بکار می‌رود.

## ❀ اثرات گیاه علف مرغ بر بدن

ضد روماتیسم، قابض، ترمیم کننده زخم‌های بدن.

***❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین، خنک و مرطوبی می‌باشد.***

# غافث (اوفاطریون)

**Agrimonia spp. (Agrimony)**

امروزه از گیاه غافث عمدتاً به عنوان یک گیاه التیام بخش برای غشاهای مخاطی بدن و بخاطر خواص جلوگیری کننده از خونریزی آن استفاده می‌شود. در قرن پانزدهم میلادی از

پزشکان از فلفل قرمز بخاطر خواص گرم کنندگی آن برای درمان سرماخوردگی، روماتیسم و افسردگی استفاده می‌کردند.

## ❀ قسمت‌های مورد استفاده فلفل قرمز



● **میوه فلفل قرمز:** یک تقویت کننده برای تمام بدن می‌باشد. باعث افزایش شدت جریان خون می‌شود. سیستم اعصاب را تقویت نموده و اشتها را افزایش می‌دهد. موجب رفع سوء هاضمه شده، تعریق بدن را افزایش می‌دهد و به خاطر خاصیت ضد باکتری و ضد عفونی کنندگی آن، در درمان سرماخوردگی نیز بکار می‌رود. همچنین برای درمان مشکلات و بیماری‌های گلو مثل التهاب لوزه‌ها، لارنژیت و خُرخُر کردن نیز مؤثر می‌باشد. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که کرم یا لوسیون فلفل قرمز می‌تواند برای تسکین دردهای زونا و میگرن مؤثر باشد.

## ❀ اثرات فلفل قرمز بر بدن

تقویت کننده گردش خون، افزایش تعریق بدن، محرک گوارشی، ضد نفخ، ضد عفونی کننده، ضد باکتری و تقویت کننده سیستم اعصاب.

✵ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، تند و داغی می‌باشد.***

## ☠ هشدار

● از آنجایی که تخم‌های فلفل قرمز می‌توانند سمی باشند، از مصرف آنهاخودداری نمایید.

● مصرف بیش از حد فلفل قرمز می‌تواند منجر به التهاب روده و معده و نیز وارد آمدن صدمه به کبد شود.

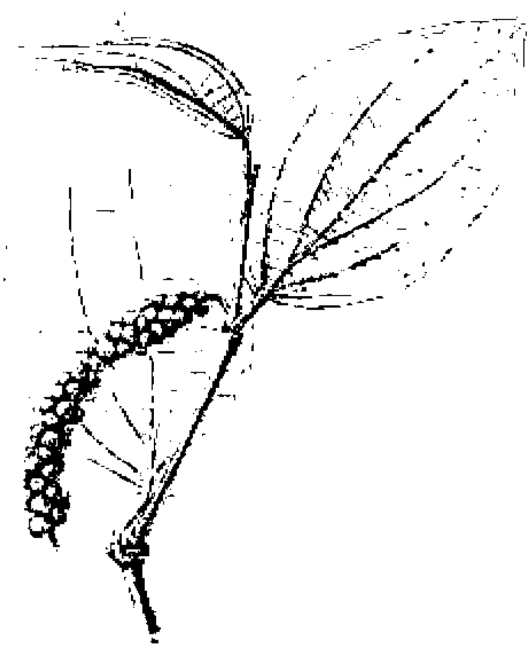
● از مصرف فلفل قرمز در هنگام حاملگی و شیر دادن به نوزاد خودداری نمایید.

● بعد از دست زدن به فلفل قرمز، از دست زدن به چشمها خودداری کنید.

## فلفل
## Piper spp. (Pepper)

انواع مختلفی از فلفل (بخصوص فلفل سیاه) در طب گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد. فلفل‌ها از قسمت شرق هندوستان منشاء گرفته‌اند اما از زمانهای بسیار دور به اروپا هم صادر شده‌اند. فلفل سیاه (nigrum) و فلفل دراز (Longum) از معروفترین انواع فلفل هستند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه فلفل



● میوه فلفل سیاه: یک محرک مؤثر برای دستگاه گوارش می‌باشد. بعنوان گرم کننده بدن در مقابل غذاهای سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● میوه فلفل دراز: برای تقویت قوه جنسی مؤثر می‌باشد. همچنین برای درمان مشکلات تنفسی مثل برونشیت، لارنژیت، سرفه و سرماخوردگی مفید می‌باشد. برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوءهاضمه، تهوع و برگشت اسید به مری نیز مؤثر می‌باشد.

## ❀ اثرات فلفل بر بدن

ضد نفخ، ضد عفونی کننده، ضد باکتری، محرک دستگاه گوارش و گردش خون.

## ❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت داغ و تندی می‌باشد.

# قاصدک

**Taraxacum Officinale (Dandelion)**

گیاه قاصدک از قرن هفتم میلادی در چین بعنوان یک گیاه دارویی مصرف می‌شد در حالیکه در اروپا از قرن پانزدهم میلادی به این گیاه توجه شده است. نام لاتین گیاه قاصدک "داندلیون" Dandelion می‌باشد که به معنای دندان شیر است و این نام را یک پزشک اروپایی در قرن پانزدهم میلادی بخاطر شکل برگهای این گیاه که شبیه دندان شیر می‌باشد به آن داده است.



## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه قاصدک

● برگهای قاصدک: به عنوان یک داروی مدر (ادرار آور) از آن استفاده می‌شود. همچنین از آن برای تقویت کبد و دستگاه گوارش نیز استفاده می‌شود.

● ریشه قاصدک: در درمان مشکلات کبدی مثل یرقان (زردی) و سنگ کیسه صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین برای رفع یبوست و نیز مشکلاتی مثل التهاب مفاصل، اگزما و آکنه (جوش غرور جوانی) مفید می‌باشد.

### ❀ اثرات گیاه قاصدک بر بدن

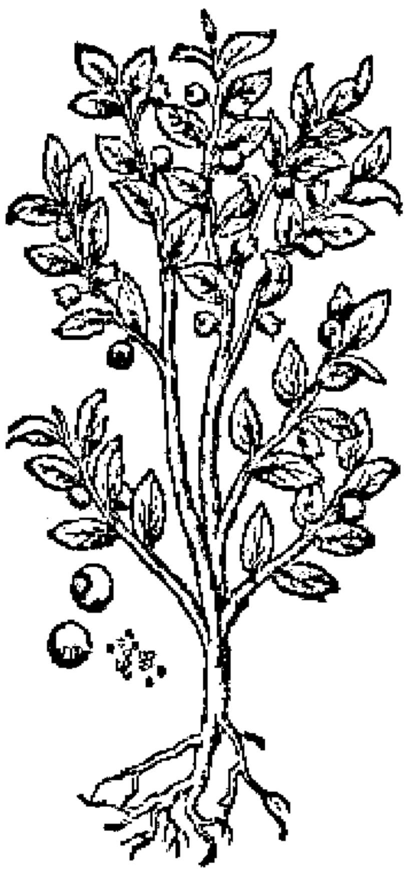
مُدِر (ادرار آور)، تقویت کننده کبد و دستگاه گوارش، افزایش دهنده صفرا، مسهل، ضد روماتیسم.

*❀ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، تلخ و شیرینی می‌باشد.*

## قره‌قات

**Vaccinium spp. (Bilberry & cowberry)**

زمانی به گیاه قره‌قات بعنوان یک داروی گیاهی خیلی مهم توجه می‌شد که از آن برای ضدعفونی کردن ادرار استفاده می‌کردند. از مخلوط قره‌قات و عسل، شربتی درست می‌کردند که در موارد اسهال از آن استفاده می‌شد. امروزه از آب قره قات برای درمان التهاب مثانه (سیستیت) استفاده می‌گردد.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه قره قات

● میوه قره‌قات: دارای رنگدانه‌ای است که تصور می‌شود باعث از بین رفتن میکروبها و باکتری‌ها می‌گردد. بنابراین در مواردی که اسهال میکروبی وجود دارد مصرف آن مناسب می‌باشد. بااینحال مصرف مقادیر زیاد قره‌قات می‌تواند بعنوان ملین بکار رود.

● برگهای قره‌قات: باعث پایین آمدن قند خون می‌شود که این کار خود را با افزایش تولید انسولین بدن ایجاد می‌کند.

### ❀ اثرات گیاه قره‌قات بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد استفراغ، پایین آورنده قند خون، قابض، تقویت کننده عمومی بدن، ضد عفونی کننده مجاری ادرار.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت ترش، قابض، سرد و خشکی می‌باشد.*

## کاجی بوت (درخت چای)
## Melaleuca alternifolia (Tee Tree)

کاجی بوت توسط بومیان استرالیایی برای درمان سرماخوردگی‌ها و زخمها استفاده می‌شده است. در دهه ۱۹۲۰ میلادی محققین فرانسوی این گیاه را بررسی کردند و به خواص آنتی‌بیوتیکی آن پی بردند.



### ❀ قسمتهای مورد استفاده کاجی‌بوت

● برگهای خشک شده کاجی بوت: از جوشانده آن برای درمان سرماخوردگی‌ها و تب استفاده می‌شده است.

● روغن کاجی بوت: ضد باکتری، ضد قارچ، ضد ویروس و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می‌باشد.

### ❀ اثرات گیاه کاجی بوت بر بدن

ضد باکتری، ضد قارچ، ضد عفونی کننده، ضد ویروس، خلط آور.

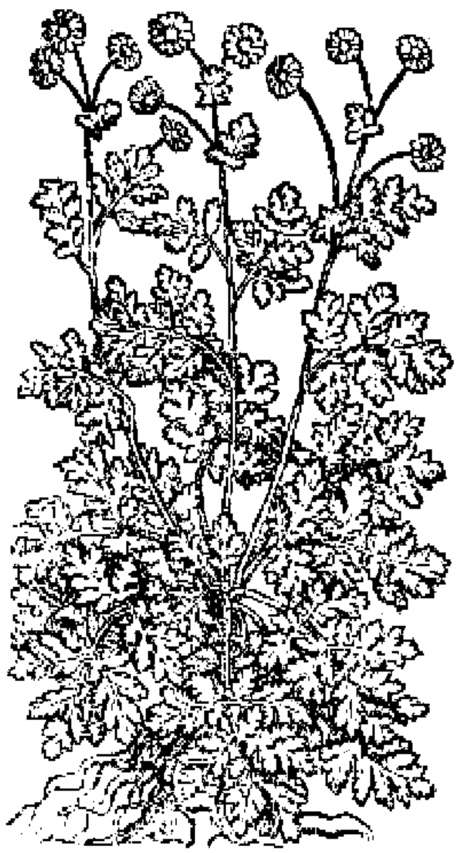
*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و تندی می‌باشد.*

# کاسنی بری
## Tanacetum Parthenium (Feverfew)

اخیراً از گیاه کاسنی بری برای درمان و پیشگیری از سردردهای میگرنی استفاده شده است. سابقاً نیز از این گیاه برای درمان انواع سردردها استفاده می‌شد اما بیشتر به صورت مالیدنی آن را بکار می‌بردند زیرا معتقد بودند که چون گیاه تلخی است باعث آسیب رساندن به بدن می‌شود. با این وجود این گیاه در بین خانمها طرفداران زیادی داشت زیرا در دفع جفت بعد از زایمان و در درمان انواع بیماری‌های رحم مورد استفاده قرار می‌گرفت.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده کاسنی بری

● قسمتهای هوایی کاسنی بری (خارج از خاک): به غیر از اینکه در درمان انواع سردردها بکار می‌رود بطور سنتی نیز در زایمان خانمها کاربرد دارد. امروزه از این گیاه بیشتر در درمان میگرن، آرتروز و دردهای قاعدگی استفاده می‌شود.



### ❀ اثرات گیاه کاسنی بری بر بدن

ضد التهاب، گشاد کننده عروق خونی، آرامبخش، محرک دستگاه گوارش، دفع کننده کرمهای دستگاه گوارش، تسکین دردهای قاعدگی.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، تلخ و خشکی می‌باشد.*

### هشدار

● ایجاد زخمهای دهانی یکی از عوارض جانبی خوردن برگهای تازه کاسنی بری می‌باشد.

● بیمارانی که از داروی وارفارین یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند، باید از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

## کاسنی

**Cichorium intybus (chicory)**

گیاه کاسنی را اغلب برای درمان زردی (یرقان) و مشکلات طحال استفاده می‌کردند. آبی که از برگهای آن گرفته می‌شود و جوشانده‌ای که از گلهای آن ساخته می‌شود باعث افزایش جریان صفرا و از بین رفتن سنگهای کیسه صفرا می‌شود.



### قسمتهای مورد استفاده گیاه کاسنی

● **گلها و برگهای کاسنی:** در درمان ورم معده و مشکلات گوارشی مؤثر می‌باشد. اشتها آور بوده و جریان صفرا را افزایش می‌دهد.

● **ریشه کاسنی:** دارای اثرات مفیدی در دستگاه گوارش می‌باشد.

### اثرات گیاه کاسنی بر بدن

اشتها آور، کمک کننده به هضم غذا، ادرار آور، تقویت کننده عمومی بدن.

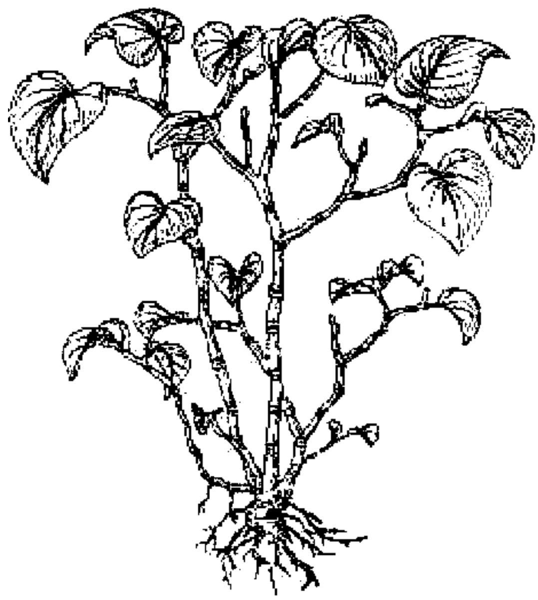
*ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و مرطوبی می‌باشد.*

# کاواکاوا
**Piper methysticum (Kava Kava)**

گیاه کاواکاوا بومی جزایر اقیانوس آرام می‌باشد. در هاوایی بیش از ۱۵ نوع از این گیاه شناخته شده است. از ریشه این گیاه، یک نوشیدنی ساخته می‌شود که در مراسم از آن استفاده می‌شود. معتقدند که این نوشیدنی باعث آرامش بدن و افزایش هشیاری می‌گردد. در سالهای اخیر این گیاه به صورت تجارتی عرضه شده است و طرفداران زیادی در آمریکای شمالی دارد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه کاواکاوا

● **ساقه کاواکاوا:** یک تسکین دهنده مؤثر برای دردهای روماتیسمی، ناراحتیهای گوارشی، چاقی، آسم و عفونتهای تنفسی می‌باشد.



● **برگهای کاواکاوا:** در بعضی از جزایر اقیانوس آرام از سوزاندن برگهای کاواکاوا برای تسکین بیماری‌های تنفسی استفاده می‌شود.

● **ریشه کاواکاوا:** مهمترین قسمت کاواکاوا، ریشه آن می‌باشد. از عصاره آن برای درمان عفونتهای دستگاه ادراری ـ تناسلی، مشکلات قاعدگی، سردردها، ضعف عمومی بدن، سرماخوردگیها، درد سینه و بعنوان تقویت کننده عمومی بدن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات کاواکاوا بر بدن

ضد درد، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، ضدعفونی کننده، آرامبخش، ادرار آور، ضدعفونی کننده مجاری ادرار، خواب آور.

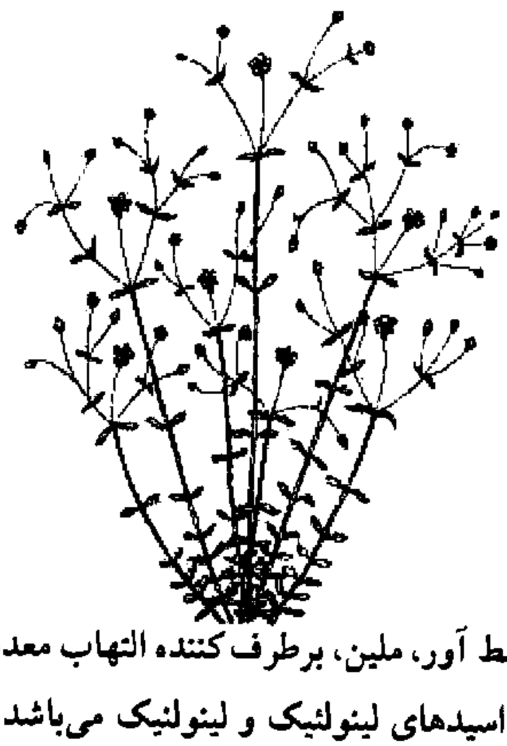
*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، تلخ و تندی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● کاواکاوا نباید در دوران حاملگی مصرف شود.

● کاواکاوا را نباید به مدت بیش از یک ماه بطور پیوسته مصرف نمود.

# کتان
## Linum spp. (Flax)



حدود ۷۵۰۰ سال است که گیاه کتان کشت می‌شود. در یونان باستان خواص دانه‌های کتان شناخته شده بود. بقراط حکیم برای درمان التهابها، تخم کتان را تجویز می‌نمود. در قرن هجدهم در فرانسه قانونی به تصویب رسید که برای سلامت افراد، تخم کتان باید مصرف می‌شد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه کتان

● تخم کتان: از تخم کتان می‌توان بعنوان خلط آور، ملین، برطرف کننده التهاب معده و گلودرد استفاده نمود. روغن تخم کتان حاوی اسیدهای لینولئیک و لینولنیک می‌باشد که برای ساخت پروستاگلاندین در بدن لازم می‌باشد.

● تمام قسمتهای گیاه کتان: ملین قوی بوده و نیز دارای اثرات تسکین دهنده دردهای روماتیسمی و مشکلات کبدی می‌باشد.

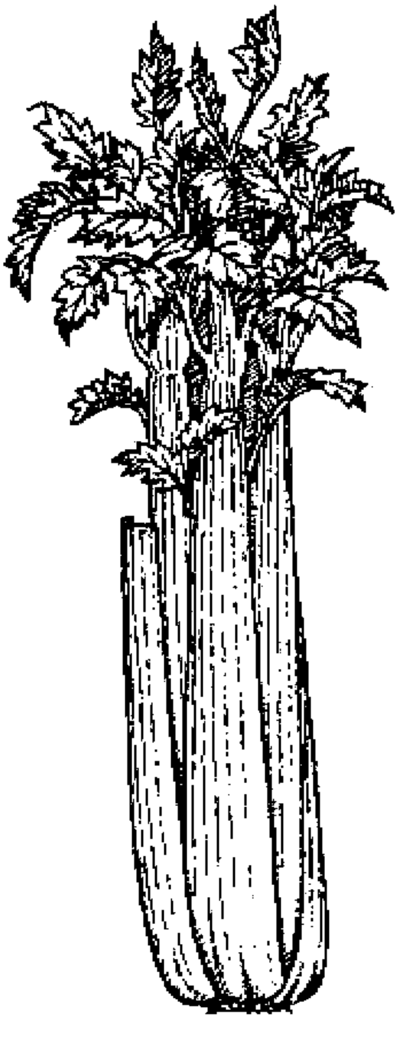
## ❀ اثرات گیاه کتان بر بدن

ضد سرفه، ضدعفونی کننده، ضد التهاب، ملین، ضد روماتیسم، ادرارآور.

** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، گرم و شیرینی می‌باشد، اما روغن آن دارای طبیعت خشکی می‌باشد.*

## کرفس
**Apium graveolens (celery)**

گیاه کرفس به غیر از اینکه یکی از سبزیجات محبوب و پرطرفدار می‌باشد دارای خواص پزشکی نیز می‌باشد. در طب شرقی، کرفس را بعنوان یک گیاه تلخ و شیرین که دارای طبیعت مرطوب و خنکی می‌باشد طبقه بندی می‌کنند و بنابراین برای متعادل کردن غذاهای تند و ادویه دار مناسب می‌باشد. تمام قسمتهای گیاه کرفس مغذی بوده و برای تقویت بدن مفید می‌باشد. عصاره‌ای که از تخم کرفس بدست می‌آید بعنوان یک داروی هومئوپاتی در فرانسه برای رفع احتباس ادراری مصرف می‌شود.



### قسمتهای مورد استفاده کرفس

● تخم کرفس: عمدتاً بعنوان یک ادرار آور از آن استفاده می‌کنند. به دفع سموم از بدن کمک می‌کند و در بیماری نقرس و آرتروز از آن استفاده می‌شود.

● ساقه کرفس: دارای خواص سایر قسمتهای کرفس می‌باشد اما با درجه‌ای کمتر. خوردن کرفس تازه باعث تحریک شیرسازی بعد از زایمان می‌شود.

● ریشه کرفس: امروزه کمتر از آن استفاده می‌کنند. دارای خاصیت ادرارآوری خوبی بوده و در مواردی که سنگ کلیه وجود داشته باشد بکار می‌رود.

## ❀ اثرات کرفس بر بدن

ضد روماتیسم، آرامبخش، ضد عفونی کننده ادرار، افزایش دهنده دفع اسـد وریک از بدن، ضد نفخ، پایین آورنده فشار خون، ضد قارچ.

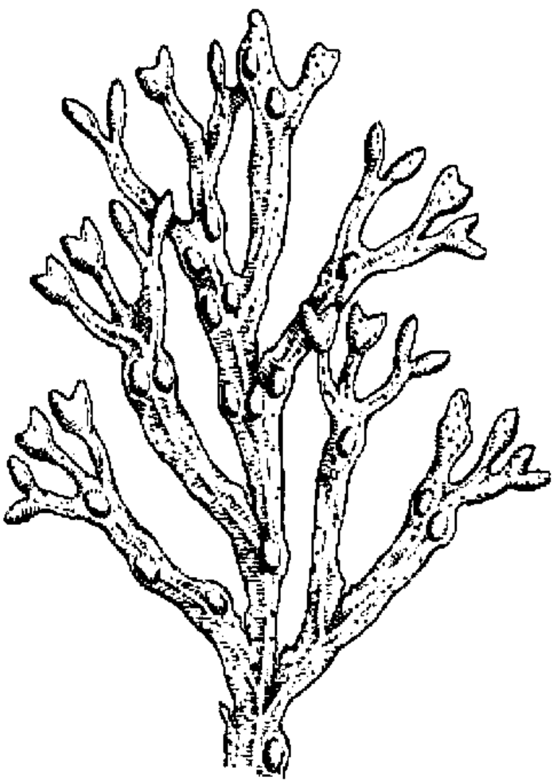
***ویژگی (مزاج):*** *دارای طبیعت کمی خنک، م [illegible] تلخ و شیرینی می‌باشد.*

### هشدار

- از مصرف تخم کرفس در دوران بارداری خودداری نما [illegible] ا می‌تواند باعث تحریک انقباضات رحم شود.

## کلپ

**Fucus Vesiculosis (Bladderwrack)**



انواع مختلفی از گیاهان دریایی برای درمان بیماریهای خاصی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در قرن هجدهم میلادی از گیاه دریایی کلپ، ید بدست آمد. از این گیاه بطور وسیعی در درمان بیماری گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید) استفاده شده است. در سال ۱۸۶۰ میلادی ادعا شد که گیاه کلپ بعنوان یک محرک تیروئید، می‌تواند با چاقی مبارزه نموده و میزان متابولیسم بدن را افزایش دهد. از آن زمان تاکنون از گیاه کلپ برای لاغر شدن استفاده می‌شود.

## ❀ قسمت‌های مورد استفاده گیاه کلپ

● **ساقه کلپ:** افزایش دهنده متابولیسم بدن بوده و در افراد ناتوان و در دوران نقاهت بیماری موثر می‌باشد. دارای خواص ضد روماتیسم هم می‌باشد و می‌توان آن را خورد و یا اینکه بطور موضعی بر روی محل درد گذاشت. کلپ حاوی مقادیر زیادی یُد می‌باشد که برای عملکرد غده تیروئید لازم است.

## ❀ اثرات گیاه کلپ بر بدن

افزایش دهنده متابولیسم بدن، مغذی، تقویت کننده تیروئید، ضد روماتیسم، ضد التهاب.

*** ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، مرطوب و شوری می‌باشد.**

# کلم پیچ

**Brassica oleracea (cabbage)**



حداقل حدود ۲۵۰۰ سال است که کلم پیچ در کشورهای غربی کاشته می‌شود و دارای ارزشهای پزشکی زیادی می‌باشد. پزشکان یونان باستان از کلم پیچ برای تسکین مشکلات گوارشی، تقویت کردن مفاصل، رفع مشکلات پوستی و پایین آوردن تب استفاده می‌کردند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده کلم پیچ

● **برگهای کلم پیچ:** می‌توان برگهای کلم پیچ را بر روی زخمهای پوستی، التهاب‌ها، مفصلهای

دچار آرتروز و سایر بیماریهای پوستی مثل جوش غرور جوانی (آکنه) قرار داد. از نظر طب سنتی مصرف خوراکی کلم پیچ را می‌توان برای درمان تقریباً تمام بیماریها شامل مشکلات گوارشی، مشکلات ریوی، میگرن، آب آوردن بدن و انواع دردها مصرف نمود. تحقیقات اخیر دانشمندان مصرف آن را در درمان زخم معده تأیید نموده است.

### ❀ اثرات کلم پیچ بر بدن

ضد التهاب، ضد باکتری، ضد روماتیسم، التیام بخش بافتهای آسیب دیده، تقویت کننده کبد.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی شیرین، شور، خشک و خنکی می‌باشد.*

## گاو زبان
**Borago officinalis (Borage)**



جان جرارد گیاه شناس معروف انگلیسی در سال ۱۵۹۷ میلادی در مورد گیاه گاو زبان اظهار داشته است که این گیاه باعث شجاع شدن افراد می‌شود. امروزه محققین این گفته جان جرارد را تأیید می‌کنند و می‌گویند که گاو زبان باعث تحریک غدد فوق کلیوی شده و موجب می‌گردد که ترشح هورمون آدرنالین که نام دیگر آن هورمون "جنگ وگریز" می‌باشد افزایش یابد و سبب شود که بدن در موارد اضطراری، فعالیت بیشتری داشته باشد. گلهای آبی گل گاو زبان از زمان ملکه الیزابت به سالاد اضافه می‌شد تا باعث شادی افراد شود و امروزه نیز این عمل انجام می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گاو زبان

● **برگهای گل گاو زبان:** برای تقویت غده فوق کلیوی در مواقع استرس و یا در هنگام درمان با استروئیدها استفاده می‌شود. همچنین برای درمان سرفه‌های خشک و نیز برای افزایش شیر مادران شیرده از این گیاه استفاده می‌شود.

● **گلهای گاو زبان:** در شربت‌های ضد سرفه از آن استفاده می‌شود.

● **تخم‌های گاو زبان:** روغنی که از تخم گاو زبان بدست می‌آید برای بیماریهای روماتیسمی و اختلالات قاعدگی خانمها مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین روغن آن را می‌توان برای درمان اگزمای پوست مصرف نمود.

## ❀ اثرات گاو زبان بر بدن

تقویت کننده غدد فوق کلیوی (آدرنال)، افزایش دهنده شیر مادران، مُدِر (ادرارآور)، تب‌بر، ضد روماتیسم، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، برطرف کننده اگزما، تنظیم کننده عادات ماهانه خانمها.

# گردو

**juglans spp. (Walnut)**

درخت گردو از زمان روم باستان در اروپا کاشته می‌شد. روغن گردو حاوی اسیدهای چرب ضروری مثل اسید لینولنیک (Linolenic) می‌باشد که برای عملکرد سلولهای بدن حیاتی می‌باشد و به ایجاد پروستاگلاندین کمک می‌کند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده درخت گردو

● **برگهای درخت گردو:** در اروپا از برگ درخت گردو برای درمان اگزما و بلفاریت (التهاب پلک‌ها) در کودکان استفاده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که برگهای گردو دارای خاصیت ضد قارچ و ضدعفونی کننده می‌باشند. همچنین از آن برای دفع کرمهای



روده نیز استفاده می‌شود.

● **مغز گردو و پوسته سبز گردو:** قسمت پوسته سبز گردو سرشار از اسیدهای میوه و مواد معدنی می‌باشد. بطور سنتی از آن برای تیره کردن موها استفاده می‌شده است. مغز گردو بخاطر پایین آوردن کلسترول (چربی) خون و کم کردن خطر بروز سکته قلبی معروف می‌باشد.

### ❀ اثرات گردو بر بدن

ضد اسپاسم، قابض، دفع کننده کرمهای روده، ضد التهاب، ضد سرطان، پایین آورنده کلسترول خون، افزایش دهنده جریان صفرا.

❋ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، قابض و تلخی می‌باشد. پوسته سبز و تازه آن دارای خاصیت خنک کنندگی می‌باشد.***

## گزنه
## Urtica dioica (Stinging nettle)

بر طبق اسناد تاریخی، رومی‌ها و لشکر سزار برای اولین بار گیاه گزنه را به انگلستان بردند زیرا آنها تصور می‌کردند نیاز به چیزی دارند که آنها را گرم نماید و تا همین اواخر هم، مالیدن گزنه به پوست برای دردهای روماتیسمی و آرتروز مصرف می‌شد. گزنه هنوز هم کاربرد پزشکی دارد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه گزنه:

● **قسمتهای هوایی گزنه (خارج از خاک):** گزنه آهن خاک را جذب می‌کند و بنابراین سرشار از آهن می‌باشد و می‌توان از آن شربت خوبی برای افرادی که دچار کم خونی

هستند ساخت. وجود مقدار زیاد ویتامین ث در گزنه باعث می‌شود که آهن آن به خوبی جذب بدن شود. از آنجاییکه گزنه باعث دفع اسید اوریک از بدن می‌شود، داروی مناسبی برای بیماران دچار نقرس و آرتروز می‌باشد.



● ریشه گزنه: بطور سنتی از ریشه گزنه بعنوان حالت دهنده موها استفاده می‌شود. اخیراً کشف شده است که ریشه گزنه در جلوگیری از بزرگ شدن پروستات مؤثر می‌باشد.

### ❀ اثرات گزنه بر بدن:

ادرار آور، قابض، تقویت کننده عمومی بدن، مغذی، جلوگیری کننده خونریزی، تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده جریان شیر، پایین آورنده قند خون.

❋ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، خشک، قابض و کمی تلخی می‌باشد.*

## گشنیز

**coriandrum Sativum (coriander)**

از زمانهای باستان از گیاه گشنیز هم برای خوش طعم کردن غذا و هم در پزشکی استفاده می‌شده است. تخم گشنیز در مقبره فرعون در مصر کشف شده است. سربازان یونانی در هنگام لشکرکشی خود در سرتاسر اروپا، این گیاه را با خود می‌بردند تا نان خود را خوش طعم نمایند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه گشنیز

● برگ گشنیز: در موارد مشکلات گوارشی مثل سوء هاضمه و نیز درمان سرفه، سینه

درد، مشکلات مثانه، تب، اسهالِ میکروبی، سردرد و بیماری‌های دهان و گلو از آن استفاده می‌شود.

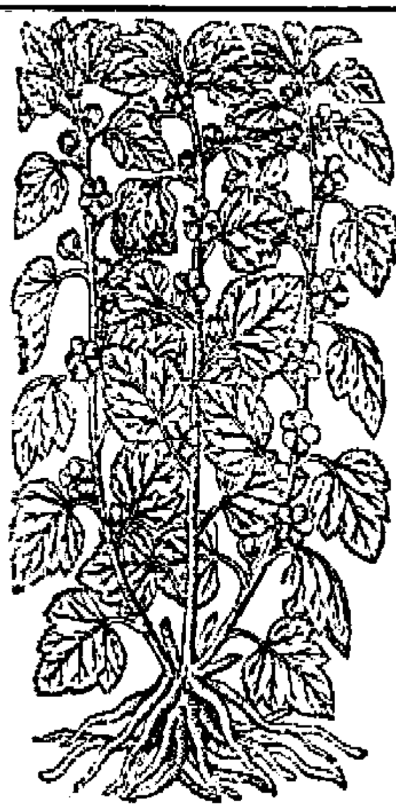


● تخم گشنیز: در درمان سوء هاضمه، بی اشتهایی، درد معده و آنفلوانزا استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گشنیز بر بدن

اشتها آور، ضد نفخ، ادرار آور، افزایش دهنده تعریق بدن، شهوت‌زا، تقویت کننده عمومی بدن، ضد اسپاسم.

## گل ختمی
**Althaea officinalis (Marshmallow)**



نام لاتین گل ختمی از کلمه یونانی به معنای "التیام بخشیدن" گرفته شده است. از این گیاه از زمان مصریان باستان استفاده‌های پزشکی می‌شده است. ریشه گیاه گل ختمی حاوی قند فراوان بوده و بسیار چسبناک می‌باشد و برای بافتهای بدن، نرم کننده می‌باشد. برگهای گل ختمی بعنوان خلط آور و نیز برای تقویت دستگاه ادراری استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه ختمی

● **گلهای ختمی:** در شربت‌های خلط آور برای درمان سرفه استفاده می‌شود.

● **برگهای ختمی:** برای نرم کردن و التیام بخشیدن به برونشیتهای ریه‌ها و نیز در اختلالات ادراری استفاده می‌شود.

● **ریشه ختمی:** مالیدن آنها بر روی زخمها و سوختگیها مفید می‌باشد. خوردن آنها در کاهش التهاب غشاهای مخاطی (مثل گاستریت، التهاب مری، التهاب روده‌ها و زخمهای معده و اثنی عشر) مفید می‌باشد. خوردن ریشه ختمی در التهاب دستگاه ادراری مثل التهاب مثانه مفید می‌باشد.

### ❀ اثرات ختمی بر بدن

خلط آور، مدر (ادرار آور)، مرهم، التیام بخش زخم‌ها.

### ❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، خنک و شیرینی می‌باشد.*

## گل راعی (علف چای یا هوفاریقون)

**Hypericum Perforatum (Stjohn's wort)**

سابقاً در اروپا اعتقاد داشتند که گل راعی باعث رفع ارواح شیطانی می‌شود و به همین دلیل بیماران روانی و دیوانگان را مجبور می‌کردند که از شربت این گیاه بنوشند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه گل راعی

● **گل‌های گل راعی:** از روغن آن برای مالیدن بر روی سوختگی‌ها، التهاب‌های پوستی و دردهای عصبی و عضلانی استفاده می‌شود.

● **قسمتهای هوایی گل راعی:** به عنوان یک داروی ضد افسردگی قوی از آن استفاده می‌شود. همچنین در درمان اضطراب و تحریک پذیری بخصوص در یائسگی استفاده

می‌شود. از این گیاه همچنین بطور تجربی در درمان ایدز استفاده شده است. در درمان دردهای عصبی مثل درد سیاتیک نیز این گیاه کاربرد دارد.



## ❀ اثرات گل راعی بر بدن

تسکین دهنده درد، ضد افسردگی، ضد ویروس، ضد التهاب، آرامبخش و تقویت کننده اعصاب.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، خنک و تلخ و شیرینی می‌باشد.*

## ☠ هشدار

● در موارد نادری، استفاده طولانی مدت و یا بیش از حد این گیاه ممکن است باعث ایجاد آب مروارید و افزایش حساسیت عصبی شود. همچنین ممکن است باعث افزایش حساسیت پوست بدن نسبت به آفتاب گردد.

# گل ساعتی

**Passiflora incarnata (Passion Flower)**

منشاء گیاه گل ساعتی از آمریکای شمالی می‌باشد و در سال ۱۶۰۵ میلادی به عنوان هدیه به پاپ پل پنجم، این گیاه به اروپا فرستاده شد. تا قرن نوزدهم میلادی از گل ساعتی برای درمان صرع استفاده می‌شد و بعد از آن برای درمان بی‌خوابی بکار گرفته شد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گل ساعتی

● **گل‌ها و شاخه و برگها:** بطور سنتی قبایل سرخپوست آمریکا از گل ساعتی برای

تقویت خونسازی بدن و نیز درمان ورمها و التهاب‌ها و همچنین برای کشتن انگلها و کرمهای بدن استفاده می‌کردند. امروزه از گل ساعتی به عنوان آرامبخش، مسکن ضد درد، پایین آورنده فشار خون و همچنین به عنوان یک داروی هومئوپاتی در درمان بی‌خوابی عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از گل ساعتی برای آرام کردن بچه‌های دارای فعالیت زیاد و بی‌قرار نیز استفاده می‌شود. گل ساعتی می‌تواند در افراد سالخورده از لرزش آنها کم نماید حتی اگر این لرزش مربوط به بیماری پارکینسون آنها باشد. برای درمان سرگیجه نیز از گل ساعتی استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گل ساعتی بر بدن

ضد درد، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، پایین آورنده فشار خون، آرامبخش، تقویت کننده قلب، گشاد کننده عروق خونی.



*✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک و تلخ می‌باشد.*

## ☠ هشدار

- در هنگام بارداری فقط از مقادیر کم گل ساعتی استفاده نمایید.
- گل ساعتی ممکن است باعث خواب آلودگی شود.

# گل سرخ
Rosa spp. (Rose)



از قدیم گفته می‌شود کـه گـل سـرخ بـرای پوست و روح انسان خوب است. از گل سرخ صـدها سـال است کـه در پـزشکی اسـتفاده می‌شود. در روم باستان از گل سرخ وحشـی برای درمان گازگرفتگی سگهای هار اسـتفاده می‌شد. در دهه ۱۹۳۰ مـیلادی از تـنتور گـل سرخ برای درمان گلودرد استفاده شد. امروزه نیز گل سرخ کاربردهای مختلفی دارد. روغنی که از گل سرخ بدست می‌آید بسیار گران بوده و یکی از مهمترین روغن‌ها در آرومـاتراپـی می‌باشد.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گل سرخ

● میوه گل سرخ: سرشار از ویتامین ث می‌باشد. در چین از آن در ساخت شربت‌های تقویتی استفاده می‌شود.

● روغن گل سرخ: دارای قـدرت افـزایش شـهوت مـی‌باشد. در درمـان اضـطراب و افسردگی نیز بکار می‌رود.

● گلهای گل سرخ: چینی‌ها از آن برای تـقویت عـمومی بـدن و خـونسازی اسـتفاده می‌کنند. همچنین برای اختلالات دستگاه گوارش و درمان خونریزی شدید قاعدگی از آن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گل سرخ بر بدن

ضد اسپاسم، ضد افسردگی، شهوت‌زا، قابض، آرام‌بخش، محرک دستگاه گوارش، خلط

آور، ضد باکتری، ضد ویروس، ضدعفونی کننده، تقویت کننده کلیه‌ها، خونساز، تنظیم کننده قاعدگی، ضد التهاب.

✻ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین، قابض، خنثی و یا کمی خنک می‌باشد.***

## گل صد تومانی
**Paeonia SPP. (Paeony)**



گرچه امروزه در کشورهای غربی از گل صد تومانی بیشتر برای زیبایی و تزئین استفاده می‌شود، اما در گذشته از این گیاه به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان مشکلات عصبی مثل بیماری صرع استفاده می‌شده است.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گل صد تومانی

● ریشه: در درمان اگزمای کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین دارای اثرات پایین آورنده فشار خون بوده و به عنوان ضد درد و مسکن نیز از آن استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گل صد تومانی بر بدن

ضد باکتری، ضد اسپاسم، ضد التهاب، ضد درد، آرامبخش، پایین آورنده فشار خون.

✻ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و تلخی می‌باشد.***

### ☠ هشدار

● از مصرف این گیاه در هنگام حاملگی خودداری نمایید.

# گل ماهور
## Verbascum thapsus (Mullein)

رومیان باستان از گل ماهور برای درمان نیش زدگی عقرب، مشکلات چشم، دندان درد، التهاب لوزه‌ها و سرفه استفاده می‌کردند. همچنین بطور سنتی از گل ماهور برای درمان بیماریهای تحلیل برنده بدن مثل سل استفاده می‌شده است. روغنی که از گلهای گل ماهور بدست می‌آید بعنوان مرهمی فوری برای انواع مختلفی از بیماریها مثل بواسیر و عفونت گوش در نقاط مختلف اروپا مصرف می‌شد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گل ماهور

● **گلهای گل ماهور:** بعنوان یک داروی خلط آور و آرام کننده برای سرفه‌های خشک و مزمن در بیماریهایی مثل سیاه‌سرفه، سل، آسم و برونشیت بکار می‌رود. همچنین برای درمان گلودرد بسیار مؤثر می‌باشد. از روغن گل ماهور هنوز هم در بسیاری از نقاط جهان برای درمان التهاب، زخمها و گوش درد استفاده می‌شود.



● **برگهای گل ماهور:** عمدتاً در بیماریهای تنفسی از آن استفاده می‌شود. سابقاً برگهای آن را مثل تنباکو و سیگار درست می‌کردند و بیماران دچار آسم و سل آن را دود می‌کردند.

### ❀ اثرات گیاه گل ماهور بر بدن

خلط آور، ادرار آور، آرامبخش، ترمیم کننده زخم، قابض، ضد التهاب، ضد اسپاسم.

❃ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، خنک و کمی شیرین می‌باشد.*

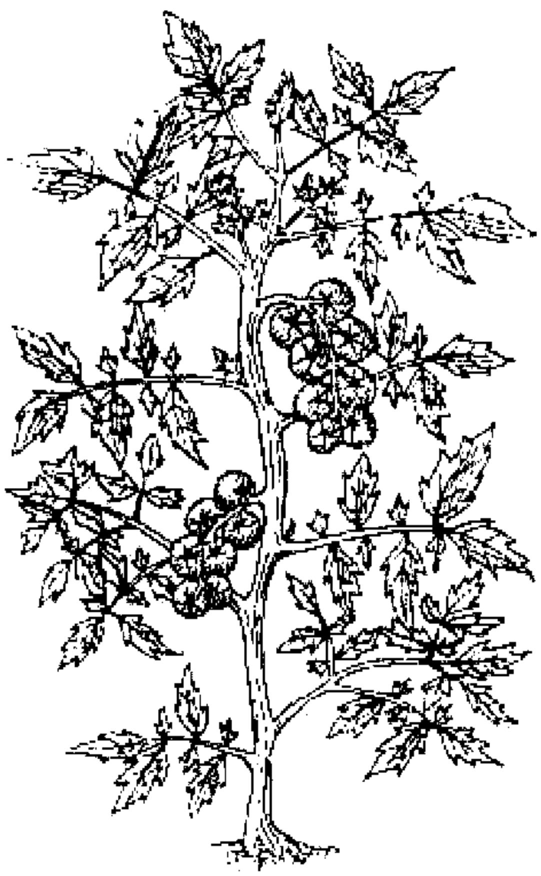
# گوجه فرنگی

**Lycopersicum esculentum (Tomato)**

در قرن پانزدهم میلادی فاتحین اسپانیایی گوجه فرنگی را برای اولین بار از قاره آمریکا (کشور پرو) به اروپا آوردند. نام آن را ابتدا ایتالیایی‌ها "پامادورو" (pomodoro) به معنای سیب طلایی گذاشتند. سپس از طریق فرانسه، گوجه فرنگی وارد انگلیس شد و نام آن را "سیب عشق" گذاشتند. در ابتدا تصور می‌شد که گوجه فرنگی میوه‌ای سمی می‌باشد زیرا گلهای آن شبیه یک گیاه سمی است.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گوجه فرنگی

● **میوه گوجه فرنگی:** بسیار مغذی می‌باشد بطوریکه مصرف روزانه ۱۰۰ گرم گوجه فرنگی، نیاز به ویتامینهای آ (A)، ب یک (B1)، ث (C)، و اسید فولیک را برطرف می‌کند. تحقیقات پزشکان در آمریکا نشان داده است که مردانی که هفته‌ای حداقل ۱۰ بار گوجه فرنگی مصرف می‌کنند، نسبت به سایر مردان، ۴۵ درصد کمتر خطر ابتلاء به سرطان پروستات را دارند.



● **آب گوجه فرنگی:** نوشیدن آب گوجه فرنگی قبل از غذا باعث ایجاد یک اشتهای خوب می‌شود. گوجه فرنگی دستگاه گوارش و بخصوص لوزالمعده (پانکراس) را تحریک می‌کند. آب گوجه فرنگی یک داروی تقویتی مناسب برای افراد ناتوان و نیز در دوران نقاهت بعد از بیماری می‌باشد. همچنین می‌توان از آن بعنوان یک لوسیون مؤثر برای جوشهای غرور جوانی (آکنه) استفاده نمود.

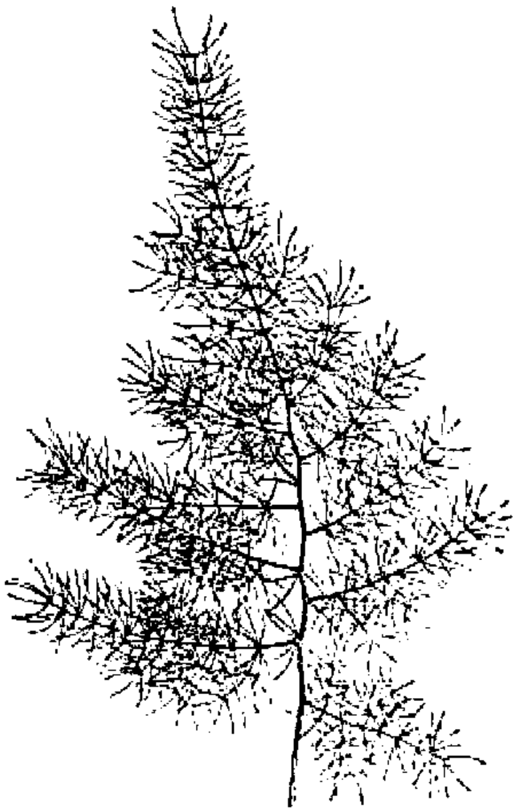
## ❀ اثرات گیاه گوجه فرنگی بر بدن

ضد میکروب، ادرار آور، ملین، محرک دستگاه گوارش، کم کننده اسیدیته خون، ضد بیماری اسکوروی.

❀ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، ترش و شیرینی می‌باشد.*

# مارچوبه
**Asparagus SPP. (Asparagus)**

در کشورهای غربی مصرف گیاه مارچوبه طرفداران زیادی دارد که به غیر از مصرف خوراکی آن همراه با سایر غذاها، به عنوان یک گیاه دارویی نیز از زمانهای گذشته مطرح می‌باشد. در هندوستان از نوعی مارچوبه شربتی ساخته می‌شود که عقیده دارند باعث طراوت و جوانی دستگاه تناسلی خانمها می‌شود.



## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه مارچوبه

● **ساقه مارچوبه:** دارای خواص ادرار آور می‌باشد که البته میزان اثر آن کمتر از اثر ریشه آن می‌باشد.

● **ریشه خشک شده مارچوبه:** برای تقویت دستگاه جنسی خانمها و نیز برای درمان نازایی آنها و نیز مشکلات یائسگی بکار می‌رود. دارای اثر ادرار آور بوده و در درمان یبوست، سرفه‌های خشک و گلو درد نیز مؤثر می‌باشد.

### ❀ اثرات مارچوبه بر بدن

مدر (ادرار آور)، محرک دستگاه گوارش، مسهل، آرامبخش، دارای مقادیر زیاد اسید فولیک و سلنیوم، ضد باکتری، ضد سرفه، خلط آور، ضد تومور و تقویت کننده بدن.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، تلخ و شیرینی می‌باشد.***

## مامیران کبیر

**Chelidonium majus (Greater celandine)**

گیاه مامیران کبیر دارای اثرات خاصی بر روی دستگاه گوارش (معده، کیسه صفرا و کبد) می‌باشد و خاصیت ضد اسپاسم آن باعث می‌شود که در درمان علایم آسم نیز مفید باشد. این گیاه را می‌توان بصورت پماد نیز درست کرد و برای انواعی از بیماریهای پوستی مثل اگزما و عفونتهای قارچی مصرف نمود. آب آن دارای اثرات ضد عفونی کننده‌ای بوده و برای از بین بردن زگیل مناسب می‌باشد.



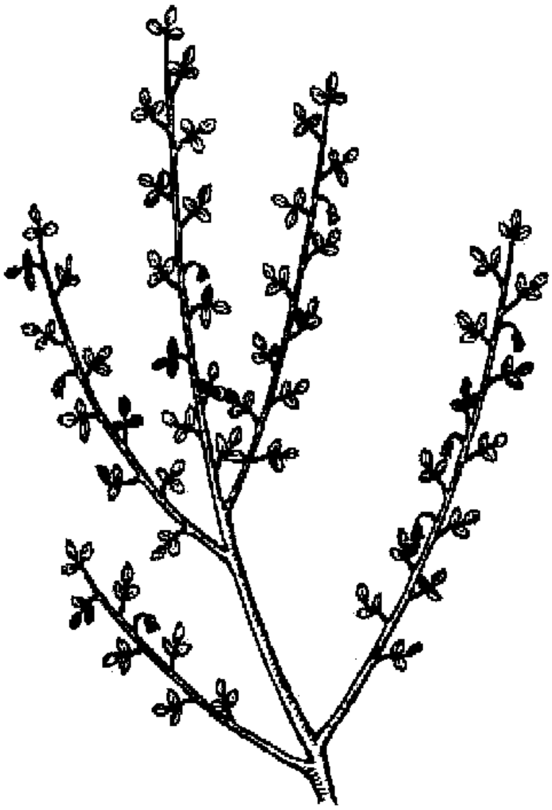
### اثرات مامیران کبیر بر بدن

ضد اسپاسم، کم کننده تعریق بدن، ملین، ادرار آور، تقویت کننده کبد

### ☠ هشدار

از مصرف گیاه مامیران کبیر در دوران بارداری خودداری نمایید.

# مُر
## Commiphora molmol (Myrrh)



گیاه مُر در کشورهای عربستان و سومالی کشت می‌شده است و از آن بعنوان یکی از گنجینه‌های کشورهای شرقی یاد می‌کنند. مصریان باستان این گیاه را در خانه می‌سوزاندند تا دود آن باعث فرار کنه‌ها از خانه شود. در طب سنتی از گیاه مر برای درمان دردهای عضلانی و روماتیسم استفاده می‌شده است. حدود هزار سال است که چینی‌ها از این گیاه برای درمان زخمها استفاده می‌کنند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه مر

● صمغ (رزین): در درمان زخمها، گلودرد و زخمهای دهان استفاده می‌شود، تحقیقات نشان داده است که باعث کاهش کلسترول خون نیز می‌شود.

● روغن مر: از زمان یونان باستان از روغن مر برای درمان زخمها استفاده می‌شده است. مالیدن روغن آن بر روی سینه در بیماریهایی مثل برونشیت و سرماخوردگی موثر می‌باشد.

### ❀ اثرات گیاه مر بر بدن

ضد قارچ، ضد عفونی کننده، قابض، تقویت کننده سیستم ایمنی، خلط آور، محرک جریان گردش خون، ضد زکام، پیشگیری کننده تصلب شرایین.

✲ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، داغ و تلخی می‌باشد.

☠ **هشدار**

در دوران بارداری از مصرف گیاه مر خودداری نمایید زیرا باعث تحریک رحم می‌شود.

## مریم گلی
**Salvia spp. (Sage)**

بطور سنتی گیاه مریم گلی را مرتبط با افزایش طول عمر می دانستند و همچنین معتقد بودند که در تقویت حافظه سالمندان مفید می‌باشد.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده مریم گلی



● **برگهای مریم‌گلی:** در درمان بیماریهای دهان و گلو از محلول دهان شویه آن استفاده می‌شود. همچنین در درمان مشکلات قاعدگی خانمها مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگهای مریم گلی شدیداً آنتی اکسیدان بوده و می‌تواند علایم و مشکلات پیری را کاهش دهد. از عصاره مریم گلی در درمان بیماری آلزایمر استفاده شده است.

● **ریشه گیاه مریم‌گلی:** در کشور چین از ریشه مریم گلی بعنوان تقویت کننده عمومی بدن و گردش خون استفاده می‌شود. همچنین در تسکین دردهای قاعدگی و بیماریهای قلبی مثل آنژین صدری از آن استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گیاه مریم گلی بر بدن

ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، ضد اسهال، ضد نفخ شکم، ضدعفونی کننده، گشاد کننده عروق خونی محیطی، کم کننده بزاق، عرق و شیر، محرک رحم، آنتی بیوتیک، افزایش دهنده جریان صفراوی، کم کننده قندخون بدن، آرامبخش، تقویت کننده گردش خون بدن.

*✷ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، خنک، تند و تلخی می‌باشد.*

### ☠ هشدار

● از مصرف مقادیر زیاد مریم گلی در دوران بارداری خودداری نمایید.

● بیماران دچار صرع از مصرف مریم گلی خودداری نمایند زیرا حاوی ماده‌ای است که باعث شروع تشنج می‌شود.

## میخک

**Caryophyllus aromaticus (clove)**

در حدود ۲۰۰۰ سال پیش افرادی که می‌خواستند به حضور امپراطور چین برسند مجبور بودند برای رفع بوی بد دهانشان، گل میخک را در دهانشان نگه دارند. پزشکان سنتی چین از میخک برای درمان سوء هاضمه، اسهال، فتق، عفونتهای قارچی کچلی و عفونتهای قارچی لای انگشتان پاها استفاده می‌کردند. پزشکان هندی نیز از این گیاه برای درمان بیماریهای تنفسی و گوارشی استفاده می‌نمودند. گیاه میخک در قرن چهارم میلادی بعنوان یک گیاه لوکس وارد اروپا شد و از آن برای درمان سوء هاضمه، از بین رفتن گازهای معده و روده، تهوع، استفراغ، اسهال، سرفه، نازایی، زگیل، انگل‌های دستگاه گوارش و زخم‌های پوستی و دندان درد استفاده نمودند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه میخک

● غنچه‌های گل میخک: در دندان پزشکی از روغن آن بعنوان بی حس کننده و ضد عفونی کننده استفاده می‌شود. در درمان اسهال میکروبی و انگلهای روده نیز از آن استفاده می‌شود.

## ❀ اثرات گیاه میخک بر بدن

ضد عفونی کننده، مسکن دندان درد، از بین برنده انگلهای روده، ضد تهوع، شهوت زا.

# نارون کوهی

**Hamamelis Virginianum (Witch Hazel)**



خواص التیام بخش نارون کوهی برای بومیان آمریکا شناخته شده بود. آنها این گیاه را به پاهای خود می‌مالیدند تا آنها را تقویت کرده باشند. امروزه از عصاره نارون کوهی بطور گسترده‌ای در طب گیاهی استفاده می‌شود.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده نارون کوهی

● پوسته ساقه: از آن تنتور و پماد ساخته می‌شود و برای درمان واریس، بواسیر و توقف خونریزیها استفاده می‌شود.

● شاخ و برگها: از آن بصورت جوشانده و پودر استفاده می‌شود. در درمان واریس از آن استفاده می‌کنند.

### ❀ اثرات نارون کوهی بر بدن

ضد التهاب، قابض، متوقف کننده خونریزیهای داخلی و خارجی بدن.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، خشک، تلخ و تندی می‌باشد.*

## نعناع چمنی

**Prunella vulgaris (Self - Heal)**



اروپایی‌ها از نعناع چمنی بطور گسترده‌ای در بندآوردن خونریزی‌های بدن استفاده می‌کردند. از آنجاییکه شکل گل نعنای چمنی شبیه گلوی انسان می‌باشد، سابقاً معتقد بودند که برای درمان بیماریهای دهان و گلو مناسب می‌باشد. در تب چینی از گلهای نعناع چمنی استفاده می‌شود و به آن اصطلاحاً "گیاه خشک تابستان" گفته می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه نعناع چمنی

● قسمتهای هوایی گیاه (خارج از خاک): از برگها و ساقه‌های نعناع چمنی برای بند آوردن خونریزیها در مواقع اورژانس و بعنوان کمکهای اولیه استفاده می‌شود.

● گلهای نعناع چمنی: در کشور چین برای درمان بیماریهای کبد و کیسه صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### ❀ اثرات نعناع چمنی بر بدن

ضد باکتری، پایین آورنده فشار خون، ادرار آور، التیام بخش زخمهای پوستی، تقویت کننده کبد، خنک کننده.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، کمی تلخ، سرد و تندی می‌باشد.*

# نعناع
## Mentha spp. (Mint)



گفته می‌شود که حداقل ۳۰ نوع گونه نعناع وجود دارد. تا قرن هفدهم میلادی انواع نعناع به یک صورت بکار می‌رفت و تفاوتی در آن قائل نمی‌شدند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده نعناع

● **قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک):** باعث شُل شدن عضلات دستگاه گوارش می‌شود و جریان صفرا را افزایش می‌دهد، بنابراین برای سوءهاضمه، نفخ، کولیک (قولنج) و سایر مشکلات گوارشی مفید می‌باشد. احساس تهوع را کاهش می‌دهد و در نتیجه داروی مناسبی برای جلوگیری از تهوع در هنگام مسافرت است. همچنین باعث افزایش تعریق بدن در هنگام تب و سرماخوردگی‌ها می‌شود.

● **روغن نعناع:** حاوی مقادیر زیادی منتول می‌باشد. دارای اثرات ضد درد و آرام کننده است. همچنین خنک کننده بوده و در موارد تب، سردردها و میگرن مناسب می‌باشد. استنشاق آن باعث باز شدن راه بینی می‌شود (ضد احتقان).

### ❀ اثرات گیاه نعناع بر بدن

ضد اسپاسم، تقویت کننده دستگاه گوارش، ضد استفراغ، ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد درد، افزایش دهنده جریان صفرا.

❋ *ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، تند و خنکی می‌باشد.*

### هشدار

● نعناع می‌تواند باعث کاهش شیردهی خانمها شود، بنابراین در دوران شیردهی از مصرف آن خودداری نمایید.

## نیلوفر آبی

**Nelumbo nucifera (Lotus)**



گیاه نیلوفر آبی مقدس‌ترین گیاه در کشور هندوستان می‌باشد و سمبل رشد آگاهی روحی در افراد است. این گیاه در کشورهای شرقی همان جایگاهی را دارد که گل سرخ در کشورهای غربی دارد یعنی نشانه عشق و علاقه می‌باشد. در طب چینی تقریباً از تمام قسمتهای نیلوفر آبی برای درمان انواع بیماریها استفاده می‌شود. در چین از ریشه نیلوفر آبی برای متوقف کردن خونریزی‌ها استفاده می‌شود در حالیکه در هندوستان از آن بعنوان یک داروی تقویتی استفاده می‌گردد.

### قسمتهای مورد استفاده گیاه نیلوفر آبی

● طبق گل نیلوفر آبی: در چین برای جلوگیری از خونریزی در زخمهای معده و خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شود.

● دانه‌های نیلوفر آبی: در چین بعنوان تقویت کننده طحال و معده استفاده می‌شود.

[redacted]



گفته می‌شود که دانه های هِل در باغهای پادشاه بابل در ۲۷۰۰ سال پیش کاشته می‌شده است. در مصر باستان برای سفید شدن دندانها، دانه‌های هل را می‌جویدند و با این کار به رفع بوی بد دهان نیز کمک می‌کردند.

### قسمتهای مورد استفاده گیاه هل

● **دانه‌های هل:** در درمان بیماری هایی مثل آسم، برونشیت، سرماخوردگی، سرفه، اسهال،

سردرد، گرفتگی صدا، سوء هاضمه، بی اختیاری ادرار، تهوع، مشکلات تنفسی، ناراحتیهای گوارشی و استفراغ کمک می‌کند.

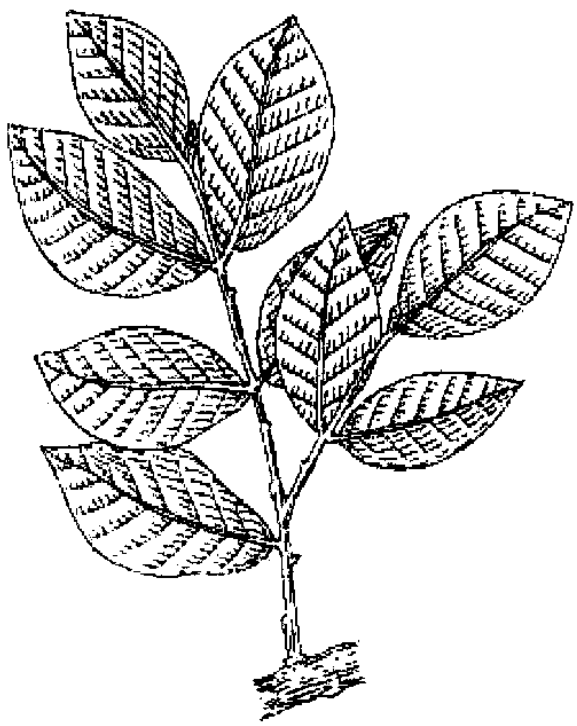
### ❀ اثرات هل بر بدن

ضد نفخ، اشتها آور، افزایش دهنده تعریق بدن، محرک دستگاه گوارش، خلط آور.

## هلیله
## Terminalia spp. (Myrobalan)

در کشور تبت به گیاه هلیله عنوان "سلطان داروها" را داده‌اند. در طب آیورودیک این گیاه بیشترین مصرف را دارد. در طب چینی از هلیله برای درمان سرفه‌های مزمن و اسهال استفاده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه هلیله



● پوسته ساقه هلیله: حدود ۳۰۰۰ سال است که از آن برای درمان مشکلات قلبی استفاده می‌شود. تحقیقاتی که به عمل آمده است نشان داده که تا حدود زیادی این دارو در این موارد مؤثر می‌باشد و با کاهش کلسترول خون، تقویت عضلات قلب و کاهش خطر بروز سکته قلبی اثرات خود را نشان می‌دهد.

● میوه هلیله: بعنوان ملین و ضد عفونی کننده دستگاه گوارش بکار

می‌رود. معتقدند که این گیاه باعث تقویت مغز و اعصاب شده و هشیاری انسان را افزایش می‌دهد. هم برای درمان اسهال و هم برای درمان یبوست بکار می‌رود و گفته می‌شود که قدرت بینایی را افزایش داده، صدا را تقویت می‌کند و به طول عمر می‌افزاید. در درمان ترشحات مهبل و خونریزی‌های شدید قاعدگی نیز بکار می‌رود.

## ❀ اثرات گیاه هلیله بر بدن

خلط آور، ملین، تقویت کننده عمومی بدن، قابض، ضدعفونی کننده، دفع کننده کرمهای بدن، تقویت کننده قلب و کبد، ادرار آور.

*✻ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، ترش، شیرین، تلخ و قابض است.*

**☠ هشدار**

- از مصرف گیاه هلیله در دوران بارداری خودداری نمایید.

# هماور (سنفیتون)

**Symphytum (comfrey) officinalis**



نام دیگر این گیاه، "جوش دهنده استخوانها" می‌باشد که نشان دهنده قدرت آن در ترمیم شکستگی استخوانها می‌باشد. این گیاه حاوی آلانتوئین می‌باشد که به رشد استخوانها، غضروفها و سلولهای عضلانی کمک می‌کند. هنگامی که لِه شده این گیاه را بر روی پوست قسمت آسیب دیده بگذاریم، آلانتوئین از طریق پوست جذب شده و سرعت التیام را افزایش می‌دهد. در قدیم برای ترمیم پرده بکارت قبل از ازدواج در وانِ حاویِ این گیاه حمام می‌کردند.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده هماور

● قسمتهای هوایی هماور (قسمتهای خارج از خاک): حاوی مقادیر زیادی آلانتوئین می‌باشد و به صورت کرم و روغن‌های مالیدنی در درمان بیماری‌های مفصلی و پیچ خوردگی‌ها بکار می‌رود. مصرف خوراکی این گیاه برای ترمیم زخمهای دستگاه گوارش نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● ریشه هماور: دارای خواص مشابه قسمتهای هوایی آن است. در زخمهای واریسی نیز از آن استفاده می‌شود.

### ❀ اثرات گیاه هماور بر بدن

ترمیم کننده زخم‌ها، تکثیر کننده سلول‌ها، خلط‌آور، قابض.

*❋ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خنک، شیرین و مرطوب است.*

## همیشه بهار

**Calendula officinalis (Pot marigold)**

گل‌های طبیعی گل همیشه بهار در میان گیاه شناسان از محبوبیت زیادی برخوردار است. در قرن دوازدهم میلادی از این گیاه برای تقویت بینایی چشمها، پاک کردن سر و افزایش حالت سرخوشی استفاده می‌شد. همچنین از این دارو برای تقویت قلب و درمان آبله و سرخک نیز استفاده می‌شده است. امروزه از گیاه همیشه‌بهار برای استفاده در داروهای هومئوپاتی بهره برده می‌شود.

### ❀ قسمتهای مورد استفاده گیاه همیشه بهار

● گلبرگ‌های همیشه بهار: استعمال خارجی آن برای درمان التهاب‌ها و بیماری‌های پوستی به کار می‌رود. مصرف خوراکی گلبرگ‌های همیشه بهار برای درمان بیماری‌های

زنان، بیمارهای کبدی و مسمومیتها و کاهش تب استفاده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است این گیاه برای درمان ایدز نیز مفید باشد.

● **روغن همیشه بهار:** برای درمان برفک مهبل خانمها که یک بیماری قارچی می‌باشد بسیار مؤثر می‌باشد.



## ❀ اثرات همیشه بهار بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد التهاب، التیام دهنده زخم‌ها، تنظیم کننده عادات ماهانه خانمها، تقویت کننده تولید صفرا در کبد.

✱ ***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی تلخ، تند، خشک و خنکی است.***

# یاس امین‌الدوله (پیچ امین‌الدوله)

**Lonicera spp. (Honey suckle)**

زمانی از یاس امین الدوله برای درمان آسم، مشکلات ادراری و در هنگام زایمان از آن استفاده می‌کردند. در آن زمان توصیه می‌شد که برای مشکلات طحال از این گیاه استفاده کنند. امروزه چینی‌ها بیشتر از سابق از این گیاه استفاده می‌کنند و از آن برای دفع سموم و حرارت بدن بهره می‌گیرند.

## ❀ قسمتهای مورد استفاده یاس امین الدوله

● **گلهای یاس امین الدوله:** بطور سنتی از آن شربت ساخته می‌شد و بعنوان یک داروی خلط آور در مواردی که سرفه‌های بد و یا آسم وجود داشت مصرف می‌گردید. همچنین



بعنوان ادرار آور نیز از آن استفاده می‌شود.

● **غنچه‌های گل یاس امین الدوله:** عمدتاً از آن در بیماریهای تب‌دار استفاده می‌شد. در درمان انواعی از اسهال در چین استفاده می‌شود.

● **ساقه یاس امین الدوله:** در سرماخوردگیها، آرتریت روماتوئید و اسهال از آن استفاده می‌شود.

## اثرات یاس امین الدوله بر بدن

ادرار آور، ضد اسپاسم، خلط آور، ملین، ضد باکتری، ضد التهاب.

***ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و شیرین می‌باشد.***

## یاسمن
**Jasminum SPP. (Jasmine)**

گل یاسمن در قرن شانزدهم میلادی به اروپا وارد شد و به سرعت در بین عطرهای فرانسوی از محبوبیت خاصی برخوردار شد. روغن معطر یاسمن را با قرار دادن گلهای آن در بین ورقه‌های شیشه‌ای همراه با موم استخراج می‌کنند. یاسمن عربی برای معطر کردن چای چینی هزاران سال است که مصرف می‌شود.

## قسمتهای مورد استفاده یاسمن

● **گل‌های یاسمن:** دارای اثرات افزایش دهنده شهوت بوده و نیز برای کاهش تب و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید می‌باشد.

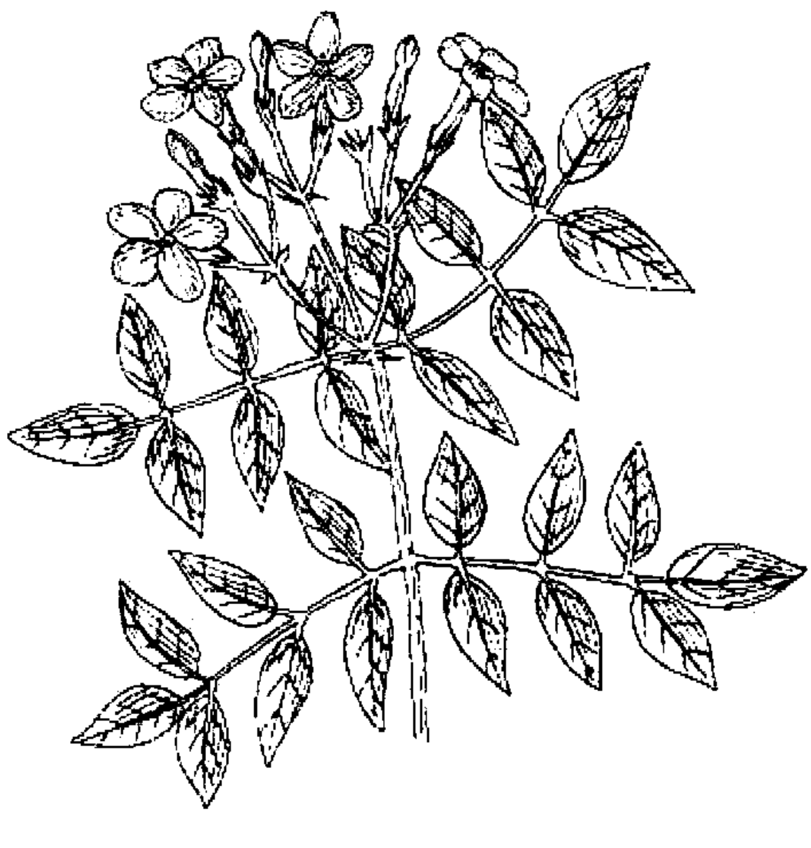
● **روغن یاسمن:** ماساژ روغن یاسمن در درمان دردهای قاعدگی، افسردگی و ناتوانی

جنسی مفید می‌باشد.

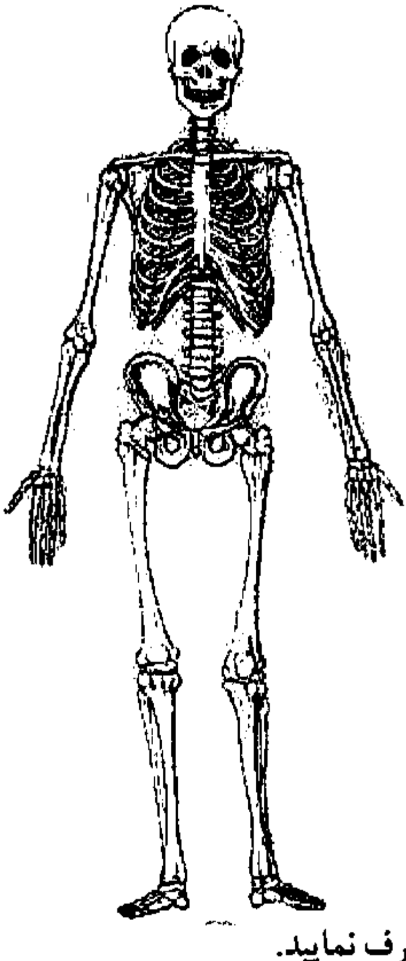
## ❀ اثرات گیاه یاسمن بر بدن

**آرامبخش اعصاب، افزایش دهنده شهوت، ضد درد، افزایش دهنده شیر مادران، ضد افسردگی، ضد اسپاسم، ضد عفونی کننده و تقویت کننده رحم خانمها.**

***✵ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تلخ و قابض است. پوسته تازه آن دارای طبیعت خنکی می‌باشد.***



# بیماریهای عضلانی ـ اسکلتی



## پیچ خوردگی‌ها و کشیدگی تاندونها

به آسیبهایی که به مفاصل و عضلات وارد می‌آید پیچ خوردگی یا کشیدگی گفته می‌شود و علایم آن عبارتند از:

- درد
- تورم مفاصل
- کبودشدگی

### درمان گیاهی

۱)گیاه سنفیتون: باعث تقویت رشد مجدد سلولهای بافت پیوندی و استخوانها می‌شود. بصورت کرم یا پماد بر روی منطقه آسیب دیده مالیده شود.

۲)گیاه آویشن: ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات) بوده و باعث تحریک حرکت جریان خون در محل آسیب دیده می‌شود. روغن آن را بصورت کمپرس مصرف نمایید.

## آرتریت‌ها (التهاب مفاصل)

دو نوع آرتریت شایع عبارتند از: (۱) آرتروز(۲)آرتریت‌روماتوئید. علایم آن عبارتنداز:

- خشکی و درد مفاصل
- صدا دادن مفاصل
- تورم یا تغییر شکل دادن مفاصل
- داغ شدن یا سوزش مفاصل
- بدتر شدن بیماری در هوای سرد و مرطوب

### ❀ درمان گیاهی

۱) سنبل ختایی: دارای اثرات گرم کنندگی و تحریک کنندگی می‌باشد.
از تنتور آن بصورت کمپرس استفاده شود.
۲) پنجه شیطان: یک ضدالتهاب قوی می‌باشد. یک تا سه گرم از پودر آن را بصورت کپسول در روز استفاده نمایید.
۳) بید سفید: از آنجایی که دارای سالیسیلات می‌باشد بعنوان یک ضدالتهاب عمل می‌کند. روزی یک قاشق غذاخوری از عصاره آن میل شود.

---

## نقرس

بعلت رسوب اسید اوریک در مفاصل ایجاد می‌شود. علایم آن عبارتند از:
➢ مفاصل متورم، ملتهب و بسیار دردناک (اغلب در انگشتان پاها ایجاد می‌شود).

### ❀ درمان گیاهی

کرفس: اسید اوریک موجود در مفاصل را پاک می‌کند.
یک قاشق از آن را در نیم لیتر آب دم کنید و سپس مصرف نمایید.

---

## روماتیسم و درد عضلات

روماتیسم بصورت درد عضلانی تعریف می‌شود و می‌تواند شامل فیبروزیت (التهاب غلاف عضلات) باشد. علایم آن عبارتند از:
➢ درد و سوزش عضلات

### ❀ درمان گیاهی

اکلیل کوهی (رزماری): ضد درد و ضد روماتیسم بوده و باعث گرم شدن عضلات می‌شود. از روغن آن بصورت ماساژ عضلات استفاده می‌شود.

---

## پشت درد و کمر درد

پشت درد ممکن است بعلت کشیدگی عضلات، آسیب دیدن دیسک بین مهره‌ای،

مشکلات کلیوی و یا عصبی باشد. علایم آن عبارتند از:

- دردی که می‌تواند ناتوان کننده، مزمن و محدود کننده حرکات فرد باشد.

### ❀ درمان گیاهی

**سرو کوهی:** ضد روماتیسم، محرک و پاک کننده اسید لاکتیک از عضلات می‌باشد. می‌توان هم آن را بصورت تنتور و یا دم کرده مصرف کرد و هم روغن آن را بصورت ماساژ استفاده نمود.

---

## آرنج تنیس‌باز و التهاب غلاف تاندون آرنج

به التهاب مفصل آرنج اصطلاحاً آرنج تنیس‌باز گفته می‌شود و علایم آن عبارتند از:

- درد و اشکال در حرکت مفصل آرنج
- احساس بی‌حسی و گزگز آرنج

### ❀ درمان گیاهی

**گیاه بومادران:** باعث کاهش التهاب مفصل، تاندون و عضلات شده و درد را از بین می‌برد.

از روغن آن بصورت ماساژ استفاده شود.

---

## سیاتیک

دردی که بعلت تحریک یا فشار بر روی عصب سیاتیک وارد شود و موجب شود که این درد از قسمت ستون فقرات شروع شده و به ران و به پاها برسد را اصطلاحاً درد سیاتیک می‌نامند و علایم آن عبارتند از:

- درد در طول مسیر عصب سیاتیک (از ستون فقرات تا پایین پاها)

### ❀ درمان گیاهی

**فلفل قرمز:** باعث تحریک جریان خون شده و به تقویت اعصاب و تسکین درد عصب سیاتیک کمک می‌کند.

از روغن آن بصورت ماساژ استفاده شود.

## گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات می‌تواند بعلت فشار بیش از حد، خستگی و یا عدم تعادل نمکهای بدن ایجاد شود و علایم آن عبارتند از:

- درد شدید و تیز در پاها
- احساس سفت شدگی عضلات

### ❀ درمان گیاهی

سیب زمینی هندی: باعث شُل شدن عضلات می‌شود. از تنتور آن استفاده شود.

# سردردها و میگرن

## سردرد تنشی



سردرد تنشی ممکن است بعلت سفت شدن عضلات گردن بر اثر استرس ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- درد (معمولاً در جلوی سر یا پیشانی)

### ❀ درمان گیاهی

سنبل الطیب: دارای اثرات آرامبخشی می‌باشد.

از دم کرده ریشه سنبل الطیب می‌توان استفاده نمود.

# میگرن

میگرن به سردردهای شدیدی گفته می‌شود که می‌تواند با حساسیت به غذاهای خاص، استرسها، آلودگی‌ها و عادات ماهانه ارتباط داشته باشد. این نوع سردردها می‌تواند از چند دقیقه یا چند روز طول بکشد و علائم آن عبارتند از:

- ایجاد مشکلات بینایی
- گزگز شدن اندامها
- تهوع و استفراغ
- حساسیت به نور

### ❀ درمان گیاهی

اسطوخودوس: دارای اثرات آرام بخش، ضد اسپاسم و ضد درد می‌باشد.

روغن اسطوخودوس را می‌توان بر روی قسمت گیجگاه سر ماساژ داد. همچنین از دم کرده آن نیز می‌توان بطور خوراکی مصرف نمود.

---

# نورالژی

درد سوزشی شدید و خنجر مانند که اغلب در مسیر عصب صورتی ایجاد می‌شود را نورالژی می‌نامند. این وضعیت می‌تواند متعاقب صدمات یا مواجه شدن با هوای سرد و خشک ایجاد گردد و علایم آن عبارتند از:

- درد بسیار شدید و موضعی
- حساسیت بیش از حد پوست قسمت مبتلا شده به لمس
- عود مکرر

### ❀ درمان گیاهی

۱) علف چای (هوفاریقون): ضد التهاب بوده و سیستم عصبی را تقویت می‌کند.

می‌توان هم دم کرده آن را نوشید و هم روغن آن را بر روی منطقه آسیب دیده ماساژ داد.

۲) شاه پسند طبی: این گیاه، آرامبخش، ضد اسپاسم و تقویت کننده سیستم عصبی می‌باشد. باید بصورت کمپرس بر روی منطقه مبتلا از آن استفاده نمود.

# عفونتها

## سرماخوردگی و آنفلوانزا

معمولا بر اثر ویروسها ایجاد می‌شود و اغلب همراه استرس، خستگی و افسردگی می‌باشد و علایم آن عبارتند از:

- تب
- دردهای عضلانی
- سردرد
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- سرفه
- گلودرد

### ❀ درمان گیاهی

۱) سیر: دارای خواص ضد میکروبی می‌باشد و در بسیاری از بیماریهای عفونی می‌توان از آن استفاده نمود. در بیماریهای شدید می‌توان تا ۶ عدد سیر در روز مصرف نمود.

۲) دارچین: دارای طبیعت گرمی می‌باشد. ضد باکتری بوده و باعث افزایش تعریق بدن می‌شود.

---

## آبسه و کورک

اغلب بعلت تجمع باکتریها در یک فولیکول مو یا زخم ایجاد می‌شوند. ممکن است نشانه ضعف سیستم ایمنی بدن باشد. علایم آن عبارتند از:

- ملتهب شدن و حساس شدن پوست مبتلا
- وجود چرک قابل مشاهده
- درد

### ❀ درمان گیاهی

انجیرک: ضد التهاب و ضد باکتری می‌باشد.

از برگهای انجیرک یک مرهم ساخته و بر روی آبسه یا کورک قرار دهید.

## ضعف سیستم ایمنی

ضعف سیستم ایمنی همراه با حساسیت غذایی، افسردگی و یا خشکی بیش از حد می‌باشد و باعث می‌شود بدن مستعد ابتلا به انواع عفونتها شود. می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای جدی در بدن باشد. علایم آن عبارتند از:

- سرماخوردگی‌های مکرر
- عفونتهای پوستی مکرر
- خستگی مزمن

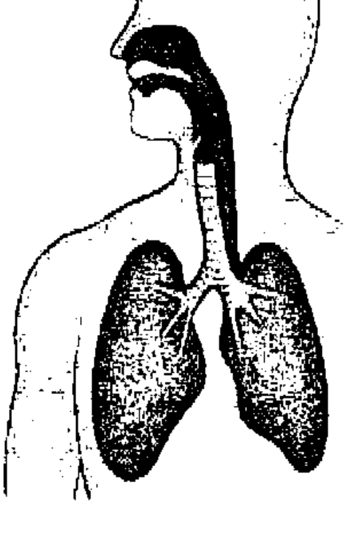
### ❀ درمان گیاهی

**اکیناسه:** ضد باکتری و ضد ویروس بوده و بدن را در مقابل عفونتها مقاوم می‌سازد.

هر بار ۵۰۰ میلی‌گرم از پودر ریشه آن را بصورت کپسول میل نمایید. تا چهار بار در روز می‌توانید تکرار نمایید.

# بیماریهای تنفسی

## سرفه



سرفه نوعی اسپاسم عضلات است که در واکنش به تحریک یا انسداد مجاری تنفسی رخ می‌دهد. سرفه‌ها اغلب همراه با عفونتهایی مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا ایجاد می‌شوند اما گاهی اوقات در اثر تنشهای عصبی بوده و هیچ علت پاتولوژیکی ندارند. علایم آن عبارتند از:

- سرفه‌های خلط‌دار ممکن است دارای خلط آبکی و رقیق و یا اینکه خلط غلیظ به رنگ زرد یا سبز باشند.
- سرفه‌های خشک می‌توانند بسیار ناراحت کننده باشند.

### ❀ درمان گیاهی

۱) ختمی: خلط آور بوده و باعث نرم شدن و کاهش التهاب مجاری تنفسی می‌شود.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

۲) زوفا: گرم کننده، خلط آور و ضد اسپاسم می‌باشد. در درمان سرفه‌هایی با خلط آبکی و رقیق و نیز سرفه‌های همراه با برونشیت موثر می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود. می‌توان از روغن آن برای ماساژ سینه نیز استفاده نمود.

---

## زکام

در زکام افزایش ترشح از غشاهای تنفسی وجود دارد و علایم آن عبارتند از:

- آبریزش بینی
- سرفه
- ملتهب شدن غشاهای بینی
- درد سینوس‌ها

### ❀ درمان گیاهی

گیاه آقطی: ضد زکام، ضد التهاب و خلط آور می‌باشد.
از تنتور و یا جوشانده آن استفاده می‌شود.

---

## سینوزیت

سینوزیت به علت التهاب یا عفونت حفره‌های سینوس در جمجمه ایجاد می‌شود. سینوزیتها اغلب به دنبال یک سرماخوردگی ایجاد می‌شود اما می‌توانند بر اثر مشکلات دندانی مثل آبسه ریشه دندان هم بوجود بیاید. علایم سینوزیت عبارتند از:

- درد در محل سینوس‌ها
- سر درد که می‌تواند خیلی شدید باشد
- حساس بودن سینوسها بقدری که تماس با آن دردناک می‌شود

➢ ترشحات بینی که اغلب همراه با رگه‌های خونی است.

### ❀ درمان گیاهی

**فلفل دراز:** گرم کننده و ضد زکام بوده و برای سردردهای سینوزیت و حساسیت فصلی مناسب می‌باشد. می‌توانید از جوشانده، پودر و یا تنتور آن استفاده نمایید.

---

## برونشیت

به التهاب برونشها (مجاری تنفسی) برونشیت گفته می‌شود که ممکن است بر اثر عفونت ایجاد شده باشد. برونشیت‌های مزمن اغلب بر اثر ابتلاء به سرماخوردگی و یا کشیدن سیگار و در معرض آلودگی هوا قرار گرفتن، بدتر می‌شوند. علایم برونشیت عبارتند از:

➢ سرفه خلط‌دار که اغلب دارای خلط چرکی می‌باشد

➢ بالا رفتن درجه حرارت بدن

➢ درد سینه و تنگی نفس

### ❀ درمان گیاهی

**آویشن:** ضد عفونی کننده و خلط آور می‌باشد و در مواردی که خلط غلیظ عفونی وجود داشته باشد مفید می‌باشد.

از جوشانده، تنتور و یا شربت آویشن می‌توان استفاده نمود. همچنین روغن آن را می‌توان بر روی سینه ماساژ داد.

---



## آسم

به اسپاسم (منقبض شدن) مجاری هوایی که منجر به تنگی نفس و صدای خس‌خس می‌شود آسم گفته می‌شود. این بیماری می‌تواند همراه با حساسیت فصلی و یا اگزما ایجاد شود و ممکن است ارثی نیز باشد. علایم آن عبارتند از:

➢ صدای خس‌خس در هنگام بازدم

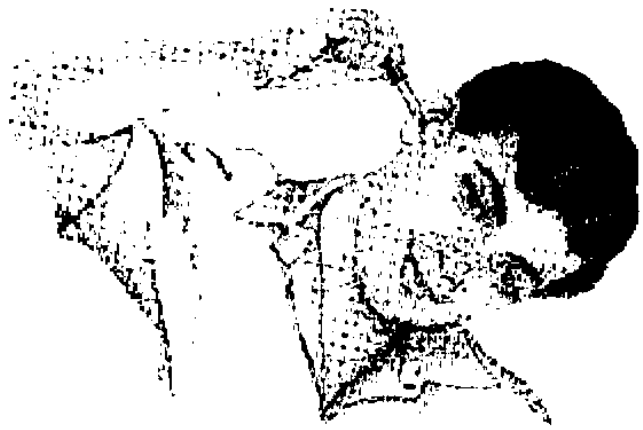
➢ تنفس مشکل

### ❀ درمان گیاهی

۱) **اوکالیپتوس:** ضد عفونی کننده، خلط آور و ضد اسپاسم می‌باشد.
می‌توان از آن بعنوان بخور استفاده کرد و یا اینکه روغن آن را بر روی سینه ماساژ داد.

۲) **بابونه:** ضد التهاب، ضد حساسیت و ضد اسپاسم می‌باشد و برای انواعی از آسم که به آسم آلرژیک معروف هستند مناسب می‌باشد.
می‌توان از آن بعنوان بخور استفاده نمود و یا اینکه روغن آن را بر روی سینه ماساژ داد.

# بیماریهای گوش، چشم، دهان و گلو



## گوش درد

می‌تواند همراه با زکام و یا عفونت باشد و علایم آن عبارتند از:

➢ درد گوش که اغلب شدید بوده و می‌تواند در یک یا هر دو گوش ایجاد شود.

➢ صدای زنگ در گوش

➢ احساس گرفتگی گوش

➢ ترشح بیش از حد موم از گوش

➢ تب

➢ سرگیجه یا تهوع (اگر گوش داخلی مبتلا شده باشد)

توجه: عفونتهای شدید گوش می‌توانند باعث ناشنوایی شوند، بنابراین در صورتی که مشکلات شدید و طولانی مدت شدند به پزشک مراجعه نمایید.

### ❀ درمان گیاهی

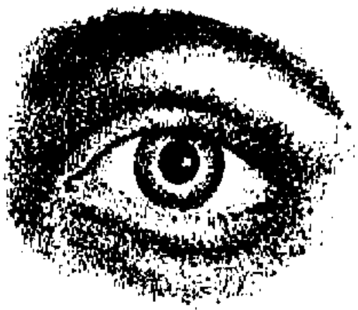
بارهنگ: باعث تقویت مخاط غشاها و کنترل زکام می‌شود.

از جوشانده و یا تنتور آن بصورت خوراکی استفاده شود.

---

## کونژونکتیویت و بلفاریت

به التهاب غشاء پوشاننده کره چشم اصطلاحاً کونژونکتیویت گفته می‌شود. به التهاب لبه‌های پلک نیز بلفاریت گفته می‌شود. هر دوی این مشکلات می‌توانند بر اثر عفونت، حساسیت (آلرژی) و یا تحریکات فیزیکی یا شیمیایی ایجاد شوند. علایم کونژونکتیویت عبارتند از:



- احساس وجود شن ریزه در چشم
- حساس شدن بیش از حد چشمها به نور
- درد، سوزش و تورم چشم
- قرمز شدن چشم
- ترشح از چشم که ممکن است آبکی و یا حاوی چرک باشد

علایم بلفاریت عبارتند از:

- قرمز و پوسته پوسته شدن پلک

### ❀ درمان گیاهی

۱) گیاه غافث: دارای اثر التیام بخش برای مخاط غشاها می‌باشد. تقویت کننده کبد بوده و می‌تواند به چشمها نیز کمک نماید.

با جوشانده گیاه غافث که رقیق باشد می‌توان چشمها را شست.

۲) همیشه بهار: ضد التهاب و ضد عفونی کننده بوده و به رفع تحریکات موضعی کمک می‌کند.

با تنتور آن می‌توان چشمها را شست.

## زخم‌های دهان



زخمهای دردناک دهان اغلب بعلت عفونت‌های قارچی یا باکتریایی ایجاد می‌شوند. این زخمها ممکن است بر اثر مصرف بیش از حد مواد قندی و یا سایر غذاهایی که باعث افزایش تکثیر قارچ‌ها می‌شوند ایجاد گردند. ترک خوردن لبها اگر همراه با زخمهای دهان باشد ممکن است نشانه کمبود ویتامین در بدن باشد. علایم زخمهای دهان عبارتند از:

- زخمهای سفید رنگ و دردناک که ممکن است مدتها باقی بمانند.

### ❀ درمان گیاهی

۱) گیاه مُر: ضد میکروب بوده و باعث التیام بخشیدن زخم می‌شود.
چند قطره از روغن و یا تنتور این گیاه را در داخل یک لیوان آب گرم ریخته و دهان خود را با آن بشوئید.

۲) مریم‌گلی: ضد میکروب و التیام بخش زخم می‌باشد. همچنین برای بیماریهای لثه و ژنژیویت نیز مناسب می‌باشد.
ده سی سی از تنتور آن را در یک لیوان آب گرم بریزید و دهان خود را با آن بشوئید.

---

## تبخال

تبخال به زخمهای کوچکی بر روی صورت گفته می‌شود که معمولا در اطراف لبها ایجاد می‌شوند. از وقتی که شما به ویروس هرپس سیمپلکس آلوده می‌شوید، در مواقعی که به علت خستگی یا استرس، سیستم ایمنی‌تان ضعیف می‌شود، تبخال خود را نشان می‌دهد و بطور مکرر عود می‌نماید. علایم آن عبارتند از:

➤ احساس درد یا گزگز در محل تبخال

### ❀ درمان گیاهی

۱) اسطوخودوس: یک ضد عفونی کننده موضعی می‌باشد.

روغن آن را بر روی تبخال قرار دهید.

۲)کاجی بوت: نوعی آنتی بیوتیک بوده و همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی می‌شود.

روغن آن را بر روی تبخال قرار دهید.

---

## گلودرد

گلودرد ممکن است بر اثر ابتلاء به یک عفونت و یا تحریک شیمیایی ایجاد شود. همچنین ممکن است همراه با التهاب لوزه‌ها، فارنژیت و یا لارنژیت باشد. علایم آن عبارتند از:

➤ درد در قسمت انتهایی دهان

➤ اشکال در بلعیدن

➤ قرمز شدن گلو

➤ گرفتگی صدا

➤ تب

### ❀ درمان گیاهی

۱)گیاه غافث: التیام بخش مخاط غشاها می‌باشد.

جوشانده و یا تنتور رقیق شده آن را غرغره نمایید.

۲)گیاه پای شیر: باعث کاهش التهاب می‌شود. برای لارنژیت مناسب می‌باشد.

جوشانده و یا تنتور رقیق شده آن را غرغره نمایید.

۳)اکیناسه: ضد باکتری و التیام بخش زخمها می‌باشد.

تنتور رقیق شده آن را غرغره نموده و سپس آن را قورت دهید.

## التهاب لوزه‌ها

تونسیلیت (التهاب لوزه‌ها) معمولا بر اثر ابتلاء به یک عفونت ویروسی و یا باکتریایی ایجاد می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- گلو درد شدید ـ اشکال در بلع ـ تب
- قرمز و بزرگ شدن لوزه‌ها که ممکن است همراه با ترشح چرک باشد.

### ❀ درمان گیاهی

**علف شیر:** پاک کننده سیستم لنفاوی بدن می‌باشد.

از جوشانده و یا آب تازه آن، روزی سه بار استفاده نمایید.

# بیماریهای پوست و مو

## اگزما

به التهاب پوست که ممکن است بر اثر آلرژی (حساسیت)، استرسهای عصبی و تحریکات شیمیایی و یا تماس با فلزات ایجاد شود اصطلاحاً اگزما گفته می‌شود. ممکن است فقط در یک قسمت و یا در تمام قسمتهای بدن ایجاد شود. چین‌های پوست مثل چین‌هایی که در قسمت آرنج و یا در زیر پستانها وجود دارند اغلب دچار این مشکل می‌شوند. علایم آن عبارتند از:

- لکه‌های قرمز و ملتهب بر روی پوست
- خارش
- ترشح مایع از لکه‌های تازه
- کبره بستن ترشحات
- در شرایط حاد ممکن است خونریزی هم دیده شود.



### ❀ درمان گیاهی

۱) گیاه بابا آدم: پاک کننده، ادرار آور و ملین می‌باشد. برای درمان مشکلات پوستی بویژه اگزما مناسب می‌باشد.

از تنتور آن، سه بار در روز استفاده نمایید.

۲) گیاه گزنه: التیام بخش، تقویت کننده و تحریک کننده جریان خون می‌باشد. در مواردی که اگزما بعلت ضعف خونرسانی در آن منطقه می‌باشد، مناسب خواهد بود.

از جوشانده و یا تنتور آن مصرف نمایید و یا اینکه از پماد یا کرم آن بر روی قسمت مبتلا بمالید.

۳) گیاه علف مرغ: نرم کننده و التیام بخش می‌باشد.

از پماد یا کرم آن استفاده نمایید.

---

## جوش غرور جوانی (آکنه)

آکنه یا جوش غرور جوانی بر اثر التهاب غدد چربی پوست ایجاد می‌شود که در ابتدا ممکن است سرسیاه باشد. این وضعیت در بین نوجوانان بسیار شایع می‌باشد. علایم آن عبارتند از:

- جوشهای ملتهب
- چرب شدن بیش از حد پوست
- کیست‌های عفونی و باقی ماندن جای جوشها

### ❀ درمان گیاهی

۱) سیر: ضد باکتری و ضد قارچ می‌باشد. دارای اثرات ضد عفونی کننده خوبی در عفونتهای پوستی می‌باشد. با یک عدد سیر برش خورده، قسمت مبتلا را مالش دهید.

۲) کلم پیچ: ضد میکروب و ضد التهاب بوده و التیام‌بخش می‌باشد.

بصورت لوسیون از آن استفاده کنید.

۳) کاجی بوت: ضد باکتری قوی برای عفونتهای پوستی می‌باشد.

از روغن آن بعنوان لوسیون استفاده نمایید.

## زگیل

به زایده‌های کوچک و سفتی که در لایه خارجی پوست ایجاد می‌شوند زگیل گفته می‌شود که علت ایجاد آنها ویروس می‌باشد. زگیل‌ها می‌توانند بر اثر تماس به دیگران هم منتقل شوند. علایم آن عبارتند از:

- رشد واضح زائده‌های پوستی

### ❀ درمان گیاهی

**مامیران:** ضد ویروس قوی و از بین برنده زگیل‌ها می‌باشد. روزی دوبار شیره ریشه این گیاه را بر روی زگیل بمالید. حداکثر ظرف ۲ تا ۳ هفته زگیل‌ها از بین می‌روند.

---

## پسوریازیس

بیماری پسوریازیس بعلت افزایش بیش از حد کراتینوسیتهای پوست ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند بر اثر بد عملکردن سیستم ایمنی و بدنبال ابتلا به عفونتهای استرپتوکوکی و یا آسیبهای پوستی ایجاد شود. بیماری پسوریازیس در افرادی که دارای شخصیت گوشه‌گیری و دوری از سایرین هستند بیشتر دیده می‌شود و ممکن است بر اثر استرس و یا نگرانی، بیماری آنها تشدید شود. در بعضی خانواده‌ها بیماری پسوریازیس بیشتر دیده می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- لکه‌های قرمز پوستی که اغلب دارای پوسته‌هایی به رنگ نقره‌ای می‌باشد.
- دوره‌های عود و بهبود این بیماری بطور مکرر تکرار می‌شوند.

### ❀ درمان گیاهی

۱) **علف شیر:** پاک کننده، ادرار آور و التیام بخش می‌باشد. برای درمان انواع مشکلات پوستی مناسب می‌باشد. روزی سه بار از جوشانده آن مصرف نمایید. همچنین می‌توانید از کرم یا پماد آن بر روی مناطق مبتلا بمالید.

۲) **انجیرک:** ضد التهاب، پاک کننده و محرک گردش خون می‌باشد.

از جوشانده و یا تنتور آن استفاده نمایید.

# عفونتهای قارچی

سر و انگشتان پاها از جاهایی هستند که عفونتهای قارچی بیشتر دیده می‌شوند. علایم آن عبارتند از:

- لکه‌های قرمز و تحریک‌پذیر پوست
- پوسته پوسته شدن

## ❀ درمان گیاهی

۱) صبر زرد: خنک کننده پوستهای تحریک‌پذیر می‌باشد.

ژل و یا پمادی که از برگهای صبر زرد ساخته شده را بر روی منطقه مبتلا بمالید.

۲)گل همیشه بهار: ضد قارچ و التیام بخش می‌باشد. نرم کننده پوستهای خشک و ملتهب است. از کرم یا پماد آن استفاده نمایید. همچنین می‌توان از جوشانده آن برای شستشو استفاده نمود.

۳)گیاه مر: ضد قارچ، التیام بخش و تقویت کننده سیستم ایمنی می‌باشد.

ده قطره از روغن و یا ده سی سی از تنتور آن را در ۱۰۰ سی سی آب ریخته و از آن برای شستشو استفاده نمایید.

---

# سفید شدن زودرس موها

سفید شدن موها ممکن است ارثی و یا بر اثر استرس و قاعدگی زودرس در خانمها باشد. علایم آن عبارتند از:

- سفید شدن موها در سنین حدود ۲۰ و ۳۰ سالگی

## ❀ درمان گیاهی

مریم‌گلی: بطور سنتی از این گیاه برای برگرداندن رنگ مو به حالت اولیه استفاده می‌شود.از جوشانده آن برای شستشوی موها استفاده نمایید.

---

# شوره سر

به پوسته‌هایی از سلولهای مرده پوست، اصطلاحاً "شوره سر" گفته می‌شود. علایم آن

عبارتند از:

- موهای خشک و شکننده و یا چرب همراه با پوسته‌های زرد رنگ

### ❀ درمان گیاهی

**اکلیل کوهی:** ضد عفونی کننده، التیام بخش و محرک جریان گردش خون می‌باشد. از جوشانده آن برای شستشوی موها استفاده نمایید.

# قلب، خون و گردش خون

## بالا بودن فشار خون

به بالا بودن فشار خون باید بعنوان یک علامت از عدم تعادل داخلی بدن نگاه شود. این وضعیت ممکن است بر اثر تصلب شرائین (سفت و سخت شدن رگها)، بیماریهای قلبی و یا مشکلات کبدی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- سردرد
- ایجاد مشکلات چشمی
- سرگیجه یا غش
- طپش قلب

### ❀ درمان گیاهی

**برنجاسف:** باعث تقویت قلب می‌شود. طپش قلب را بهبود می‌بخشد. از جوشانده یا تنتور آن مصرف شود.

## واریس پا

گشاد شدن وریدهای پا همراه با اختلال و ضعف در بازگشت خون وریدی را واریس می‌نامند که بر اثر افزایش فشار شکمی که در چاقی، حاملگی و یبوست رخ می‌دهد ایجاد

می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- متسع شدن وریدها
- درد در پاها

### ❀ درمان گیاهی

**اکلیل الملک:** تقویت کننده عروق خونی می‌باشد.

از ۲/۵ سی سی تنتور آن، روزی سه بار استفاده شود.

---

## ضعف گردش خون

ضعف گردش خون می‌تواند بعلت یک مشکل جدی قلب باشد اما اغلب یک وضعیت ارثی است که مشکل مهمی را ایجاد نمی‌کند. علایم آن عبارتند از:

- سرد بودن دستها و پاها
- مستعد سرمازدگی شدن
- سفید شدن انگشتان (پدیده رینود)

### ❀ درمان گیاهی

۱) **فلفل قرمز:** گرم کننده، افزایش دهنده تعریق بدن و تقویت کننده جریان خون بدن می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده نمود. همچنین از روغن آن می‌توان برای ماساژ استفاده کرد.

۲) **زنجبیل:** محرک قوی جریان خون، افزایش دهنده تعریق بدن و گرم کننده می‌باشد.

---

## کم خونی (بعلت کمبود آهن)

کم‌خونی که بعلت کمبود آهن باشد ممکن است براثر رژیم غذایی بد، خونریزیهای شدید قاعدگی و یا مشکلات گوارشی ایجاد گردد. علایم آن عبارتند از:

- از نفس افتادن
- طپش قلب

### ❀ درمان گیاهی

۱) سنبل ختایی: حاوی ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک بوده و به خونسازی کمک می‌کند.
از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده نمود.
۲) گیاه گزنه: حاوی مقادیر زیاد آهن، مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد.
از آب تازه و یا جوشانده آن، سه بار در روز استفاده شود.

---

## طپش قلب و آنژین صدری (درد جلوی قفسه سینه)

اصطلاح طپش قلب هنگامی گفته می‌شود که فرد ضربان قلب خود را احساس می‌کند و می‌تواند به دنبال تمرینات ورزشی، شوک، مصرف الکل یا هیجانات ایجاد شود. آنژین صدری یا درد جلوی قفسه سینه بعلت باریک و تنگ شدن شریانهای کرونری قلب و کم شدن خونرسانی خود قلب ایجاد می‌شود. علایم آن عبارتند از:



- درد در سینه (آنژین)
- از نفس افتادن و حالت هراس

### ❀ درمان گیاهی

۱) برنجاسف: تقویت کننده قلب می‌باشد
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.
۲) گل ساعتی: آرامبخش بوده و باعث تقویت قلب می‌شود.
بصورت جوشانده، تنتور و یا قرص مصرف شود.

---

## بالا بودن چربی خون (کلسترول)

بالا بودن چربی (کلسترول) خون می‌تواند باعث تصلب شرائین (سخت شدن رگها) و در نتیجه افزایش خطر بروز سکته‌های قلبی شود. این وضعیت ممکن است بعلت بالا بودن

چربی در رژیم غذایی و یا بطور ارثی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- بالا بودن چربی‌های خون در آزمایش خون

### درمان گیاهی

۱) سیر: باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و خطر تصلب شرایین و سکته‌های قلبی را کاهش می‌دهد. روی یک عدد سیر مصرف شود و یا اینکه از قرصهای آن استفاده شود.

۲) جوی دوسر: کلسترول خون را پایین می‌آورد.

در هنگام صبحانه ۲۵ گرم جو دوسر مصرف شود.

---

## شکنندگی عروق

ضعیف شدن دیواره رگها باعث شکنندگی عروق می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- کبود شدن قسمتهای مختلف بدن به آسانی
- خونریزی شبکیه چشم

بنفشه سه رنگ: حاوی فلاونوییدها می‌باشد که در تقویت دیواره عروق موثر هستند.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

# مشکلات گوارشی

## یبوست

یبوست معمولاً علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد. یبوست می‌تواند بعلت رژیم بدِ غذایی، کُند شدن حرکات دستگاه گوارش و یا مهار عصبی حرکت روده‌ها ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- عدم دفع مدفوع به مدت بیش از ۲۴ ساعت
- درد در قسمت پایین شکم

- اشکال در هنگام دفع مدفوع

❀ **درمان گیاهی**

۱) پسیلیوم: ملین بوده و باعث نرم شدن روده‌ها می‌شود.
روزی یک یا دو بار، یک قاشق از دانه‌های پسیلیوم را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از سرد شدن، تمام آن را مصرف نمایید.

۲) ریواس: حاوی آنتراکینون می‌باشد که باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود.
از تنتور آن می‌توان استفاده نمود.

---

## اسهال

اسهال معمولاً علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد اما می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی و عفونتهای باکتریایی هم ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- دفع مدفوع شُل به دفعات
- درد شکم

❀ **درمان گیاهی**

گیاه غافث: قابض و التیام بخش التهابهای دستگاه گوارش می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

---

## گاستریت (التهاب معده)

به التهاب معده اصطلاحاً "گاستریت" گفته می‌شود که اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند باعث پیدایش زخم می‌شود. ممکن است رژیم غذایی در ایجاد ان نقش داشته باشد.
علایم آن عبارتند از:

- سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری
- تهوع و استفراغ
- اسهال و درد شکم

❀ **درمان گیاهی**

گل ختمی: نرم کننده و التیام بخش التهاب مخاط غشاهای معده می‌باشد.

تنتور یا پودر آن می‌توان استفاده نمود.

## زخم معده و اثنی عشر

امروزه زخم معده و اثنی عشر را به وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری نسبت می‌دهند.

علایم آن عبارتند از:

- درد در قسمت بالایی شکم که در هنگام شب اغلب بدتر می‌شود.

❀ **درمان گیاهی**

شیرین بیان: ضد التهاب بوده و ماده‌ای تولید می‌کند که از دیواره معده در مقابل اسید محافظت می‌کند. از تنتور یا عصاره ریشه شیرین بیان می‌توان استفاده نمود.

## کیسه صفرای ملتهب شده

التهاب کیسه صفرا که به آن اصطلاحاً "کوله‌سیستیت" گفته می‌شود ممکن است، مزمن و یا حاد باشد. علایم آن عبارتند از:

- درد شدید و مداوم در قسمت بالایی شکم
- تهوع و عرق ریزش فراوان

❀ **درمان گیاهی**

پوست ساقه زرشک: جریان صفرا را افزایش داده و احتقان کبد را برطرف می‌سازد.

از تنتور آن می‌توان استفاده کرد.

## سوء هاضمه و ترش کردن

سوء هاضمه و ترش کردن معمولاً بعلت غذا خوردن بیش از حد، تند غذا خوردن، عدم خوردن یک وعده غذایی و استرسها و نگرانی‌ها ایجاد می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- آروغ زدن

- احساس پر بودن شکم
- سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری
- درد معده

### ❀ درمان گیاهی

۱) رازیانه: ضد نفخ و ضد التهاب بوده و برای دردهای شکم مناسب می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن می‌توان بعد از صرف شام استفاده نمود.

۲) بادرنجبویه: ضد نفخ و آرامبخش می‌باشد و برای معده‌های عصبی مناسب است.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

۳) نعناع: ضد نفخ و خنک کننده می‌باشد و جریان صفراوی را افزایش می‌دهد. برای درمان حالت تهوع و معده‌های عصبی مناسب می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده نمود.

---

## سندروم روده تحریک‌پذیر و کولیت

علل مختلفی باعث سندروم روده تحریک‌پذیر و کولیت (التهاب روده‌ها) می‌شوند که شامل عدم تحمل به بعضی غذاها، استرس و اضطراب و ابتلاء به عفونتها می‌باشد. علایم آن عبارتند از:

- تناوب دفع مدفوع بصورت اسهال و یبوست
- دفع مدفوع ساچمه‌ای
- نفخ و افزایش گاز در روده‌ها

### ❀ درمان گیاهی

بابونه: ضد نفخ، ضد التهاب و آرامبخش می‌باشد و برای سوء هاضمه‌ای که بعلت مشکلات عصبی ایجاد شده باشد مناسب است. از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

---

## مشکلات کبدی

امروزه که محیط بشر شدیداً آلوده می‌باشد، احتقان کبد و انواع بیماریهای کبدی بسیار

شایع هستند. علایم بیماریهای کبدی عبارتند از:

- یبوست
- نفخ شکم
- لکه‌های کوچک قرمز رنگ بر روی شکم
- سوزش و خارش چشم‌ها
- اختلالات قاعدگی

### درمان گیاهی

خارشیری: باعث نوسازی و ترمیم سلولهای خراب شده کبد می‌شود.

از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده کرد.

---

## تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی، ابتلاء به عفونتها، تب و یا سردردهای میگرنی باشد.

### درمان گیاهی

۱) زنجبیل: از استفراغ جلوگیری می‌کند و در بیماری مسافرت (استفراغ در هنگام مسافرت با اتومبیل، هواپیما و کشتی) مناسب می‌باشد.

از تنتور و یا خود زنجبیل می‌توان استفاده نمود.

۲) میخک: ضد نفخ و محرک بوده و از تهوع جلوگیری می‌کند.

از جوشانده، روغن و پودر آن می‌توان استفاده کرد.

---

## مسمومیت غذایی و گاسترو آنتریت

مسمومیت‌های غذایی بعلت عفونتهای ویروسی یا باکتریایی ایجاد می‌شوند و علایم آن عبارتند از:

- درد ناگهانی شکم همراه با تهوع و استفراغ
- اسهال

➢ ضعف عمومی بدن

### ❀ درمان گیاهی

۱)گیاه پای شیر: قابض بوده و به کم شدن التهاب کمک می‌کند.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.
۲)بابونه: ضد میکروب بوده و با عفونتها مبارزه می‌کند. التهاب دستگاه گوارش را کم می‌کند. از جوشانده آن استفاده شود.

---

## بی اشتهایی

بی اشتهایی ممکن است بعلت ابتلاء به بیماریهای مزمن، استرس و علل دیگری باشد.
علایم آن عبارتند از:

➢ عدم علاقه به خوردن غذاها
➢ کم شدن وزن
➢ در موارد شدید ممکن است باعث توقف قاعدگی در خانمها شود

### ❀ درمان گیاهی

دانه شنبلیله: محرک و تقویت کننده دستگاه گوارش می‌باشد. بطور سنتی در درمان افراد لاغر که تمایل به اضافه کردن وزن داشته‌اند مصرف می‌شده است.
از جوشانده دانه‌های شنبلیله و یا تنتور آن، نیم ساعت قبل از غذا بعنوان اشتها آور مصرف نمایید.

---

## بوی بد دهان

بوی بد دهان اغلب بر اثر عدم رعایت بهداشت دندانها ایجاد می‌شود اما عفونتهای دهان، گلو و ریه‌ها و معده نیز می‌توانند باعث ایجاد بوی بد دهان شوند.

### ❀ درمان گیاهی

انجدان رومی: تقویت کننده دستگاه تنفس و گوارش می‌باشد.
دانه‌های آن را می‌توان جوید تا باعث تازگی بوی دهان شود.

# مشکلات آلرژیک (حساسیتی)

## حساسیت فصلی

حساسیت فصلی معمولا در مواقع گرده افشانی گیاهان آغاز می‌شود اما حساسیت به پشم حیوانات و یا گردوخاک در تمام فصول سال وجود دارد. علایم آن عبارتند از:



- آبریزش فراوان از بینی
- عطسه‌های مکرر
- خارش چشمها
- علایم شبیه آسم (در موارد شدید آن)

### ❀ درمان گیاهی

**بارهنگ:** برای درمان حساسیت فصلی مناسب می‌باشد. باعث تقویت مخاط غشاها شده و التهاب‌ها را التیام می‌بخشد.

از جوشانده یا تنتور آن، سه بار در روز استفاده شود.

---

## کهیر

کهیر بر اثر مواد آلرژی‌زا ایجاد می‌شود که شامل غذاها و تماس با مواد شیمیایی می‌باشد.

### ❀ درمان گیاهی

۱)**کلم پیچ:** ضد التهاب و التیام بخش می‌باشد. یک برگ تازه کلم پیچ را بر روی کهیر قرار دهید و یا از آب آن بعنوان لوسیون استفاده کنید.

۲)**گیاه گزنه:** ممکن است مصرف آن به نظر غیر منطقی بیاید ولی گیاه گزنه می‌تواند در این مواقع بعنوان یک آنتی هیستامین عمل نموده و خارش کهیر را کاهش دهد.

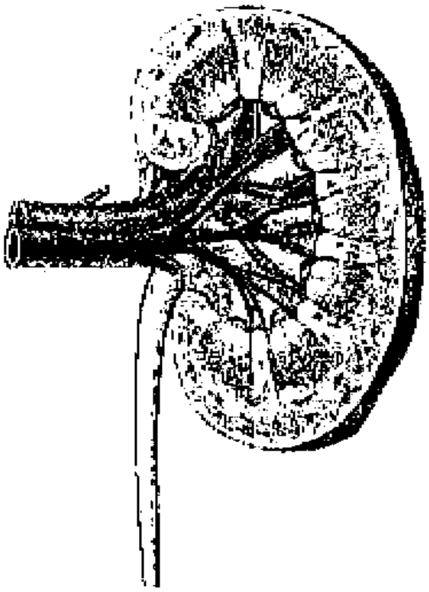
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

**۳) بنفشه سه رنگ:** ضد التهاب و نرم کننده می‌باشد. از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

# بیماریهای کلیه و مجاری ادرار

## عفونتهای مجاری ادرار و سیستیت

عفونتهای مجاری ادرار معمولاً منجر به سیستیت (التهاب مثانه) در خانمها و التهاب پیشابراه در آقایان می‌شود. در بعضی موارد نیز، کلیه‌ها گرفتاری می‌شوند. علایم آن عبارتند از:



- تکرر ادرار
- ادرار کردن دردناک
- وجود خون و چرک در ادرار
- تب
- درد در کشاله ران و پشت

### ❀ درمان گیاهی

**کرفس:** ضد عفونی کننده ادرار و پاک کننده اسید اوریک از دستگاه ادراری می‌باشد.

روزی سه بار از جوشانده و یا تنتور آن استفاده نمایید.

## سنگ در مجاری ادراری

رسوب مواد غیر محلول مثل کلسیم و اسید اوریک در مثانه می‌تواند باعث ایجاد سنگ شود. علایم آن عبارتند از:

- احساس وجود شن ریزه در هنگام ادرار کردن
- وجود خون در ادرار در موارد شدید

### ❀ درمان گیاهی

**سروکوهی:** ادرار آور و ضد عفونی کننده مجاری ادراری می‌باشد.

روزی سه بار از جوشانده میوه آن و یا تنتور آن استفاده شود.

# بیماریهای اعصاب و روان

## اضطراب

استرسهای زندگی امروزه باعث ایجاد اضطرابهای زیادی در افراد می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- سر درد
- بی‌خوابی
- تحریک پذیری بیش از حد
- عدم توانایی در ریلکس شدن

### ❀ درمان گیاهی

۱) **سنبل باتلاقی:** آرامبخش سیستم عصبی می‌باشد.

از جوشانده، تنتور و یا پودر آن استفاده شود.

۲) **شاه پسند طبی:** آرامبخش سیستم عصبی و تقویت کننده کبد می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

## افسردگی

افسردگی از بیماریهای شایع می‌باشد که افراد در طی دوران زندگی خود ممکن است به

آن مبتلا شوند. علایم آن عبارتند از:

- احساس درماندگی و بدبختی کردن
- عدم توانایی در تمرکز حواس
- عدم علاقه نسبت به انجام کاری
- گوشه‌گیری
- کم شدن عملکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست

### ❀ درمان گیاهی

**۱) جوی دوسر:** ضد افسردگی و تقویت کننده اعصاب می‌باشد.

**۲) برگهای گل گاوزبان:** تقویت کننده غدد فوق کلیوی بوده و باعث رفع افسردگی می‌شود. روزی سه بار از آب برگ گاو زبان استفاده شود.

**۳) ریحان:** ضد افسردگی و تقویت کننده روحیه شاداب می‌باشد.

از برگهای تازه آن استفاده شود.

---

## بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند همراه با هیجانات بیش از حد، اضطراب، نگرانی و یا مشکلات فیزیکی مثل درد باشد. علایم آن عبارتند از:

- عدم توانایی در به خواب رفتن
- بیدار شدن مکرر در طی خواب شبانه
- بی‌قراری و رویاهای عجیب در هنگام خواب

### ❀ درمان گیاهی

**۱) رازک:** آرامبخش بوده و هیجانات را کاهش می‌دهد.

از جوشانده یا تنتور آن شبها استفاده شود.

**۲) گل ساعتی:** آرامبخش بوده، اعصاب را آرام می‌کند و خواب‌آور می‌باشد.

از تنتور آن نیم ساعت قبل از خواب مصرف شود.

# بی‌قراری

بطور سنتی از گیاهان برای آرام کردن افراد بی‌قرار استفاده می‌شده است. علایم بی‌قراری عبارتند از:

- عدم توانایی در نشستن در جایی بدون حرکت
- تحریک پذیری
- وراجی کردن

## ❀ درمان گیاهی

۱) بابونه: آرامبخش، ضد نفخ و ضد اسپاسم می‌باشد.
از تنتور یا جوشانده آن استفاده شود.

۲) اسطوخودوس: آرامبخش، ضد درد و ضد اسپاسم می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود. روغن آن را می‌شود بر روی گیجگاه ماساژ داد.

---

# خستگی بیش از حد

خستگی بیش از حد ممکن است به علت مشکلات روحی، کار بیش از حد و یا بیماری خاصی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- به زحمت صبح‌ها از بستر بلند شدن
- نداشتن انرژی کافی برای انجام کارها
- مشکل شدن تمرکز حواس

## ❀ درمان گیاهی

۱) جین‌سینگ کره‌ای: یک داروی تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.
از تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

۲) مریم گلی: تقویت کننده اعصاب، آنتی اکسیدان و محرک عمومی بدن می‌باشد.
از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

# بیماریهای زنان

## سندروم قبل از قاعدگی (پی اِم اِس PMS)

بسیاری از خانمها دچار سندروم قبل از قاعدگی (پی ام اس) می‌باشند. علایم آن عبارتند از:

- تحریک پذیری یا عصبانیت
- افسردگی و مشکلات روحی
- متسع شدن شکم
- حساس شدن و متورم شدن پستان‌ها
- میل شدید به خوردن بعضی غذاها بخصوص غذاهای شیرین (ویار)
- یبوست و یا اسهال

### درمان گیاهی

**گیاه پای شیر:** تنظیم کننده عادات ماهانه می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

## دردهای قاعدگی

به دردهای قاعدگی اصطلاحاً "دیسمنوره" گفته می‌شود و علایم آن عبارتند از:

- درد در قسمت پایین شکم هم در قبل و هم در شروع پریود
- درد به سمت رانها و پاها کشیده می‌شود
- متسع شدن شکم
- خونریزی ممکن است کم و یا همراه با لخته باشد.

### درمان گیاهی

**سنبل ختایی:** تنظیم کننده قاعدگی و دارای اثر خونسازی می‌باشد.

## خونریزی‌های شدید قاعدگی

به خونریزیهای شدید قاعدگی اصطلاحاً "مِنوراژی" گفته می‌شود و اغلب هیچگونه علت پاتولوژیکی برای آن پیدا نمی‌شود. این خونریزیها خطر بروز کم خونی را افزایش می‌دهند. علایم آن عبارتند از:

- طول کشیدن خونریزی پریود بیش از هفت روز
- کوتاه شدن دوره‌های عادات ماهانه
- ایجاد لخته‌های بیش از حد

### ❀ درمان گیاهی

۱) افسنطین: در خونریزیهای طول کشیده موثر می‌باشد و بعنوان بند آورنده خون استفاده می‌شود. از جوشانده یا تنتور آن، سه بار در روز استفاده شود.

۲) گل همیشه بهار: تنظیم کننده قاعدگی خانمها و بند آورنده خون می‌باشد. از تنتور یا جوشانده آن استفاده شود.

---

## مشکلات یائسگی

در هنگام یائسگی بعلت تغییرات هورمونی در بدن، مشکلاتی برای خانمها ایجاد می‌شود که علایم آن عبارتند از:

- نامنظم شدن قاعدگی‌ها
- گُر گرفتگی
- عرق ریزش شبانه
- تغییرات خلق و خوی و افسردگی
- خشک شدن مهبل
- احساس طپش قلب
- افزایش فشار خون (در بعضی موارد)
- فراموشی

### ❀ درمان گیاهی

**برنجاسف:** آرامبخش، تقویت کننده قلب و محرک رحم می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

# حاملگی و زایمان

## مشکلات نازایی

گیاهان می‌توانند به بهبود سلامت و آمادگی برای بارداری کمک نمایند، اما آنها قادر نیستند عللی مثل انسداد لوله‌های رحمی که باعث نازایی شده است را رفع نمایند.

### ❀ درمان گیاهی

۱) **سنبل ختایی:** تقویت کننده و تنظیم کننده عادات ماهانه می‌باشد و برای تقویت دستگاه تناسلی مناسب است.

از تنتور و یا پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده است استفاده نمایید.

۲) **گیاه پای شیر:** باعث تنظیم عادات ماهانه و اصلاح عملکرد آن می‌شود.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

## تهوع صبحگاهی در دوران بارداری

تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری اغلب صبح‌ها و در هنگام برخواستن از خواب ایجاد می‌شود اما ممکن است در تمام طی روز نیز ادامه پیدا کند. موارد شدید آن ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کنند. علایم آن عبارتند از:

- استفراغ در هنگام بلند شدن از خواب
- احساس تهوع

### ❀ درمان گیاهی

۱) **گل بابونه:** احساس تهوع را کم نموده و معده را آرام می‌کند.
یک فنجان جوشانده قبل از برخواستن از بستر مصرف شود.
۲) **ریشه زنجبیل:** از استفراغ جلوگیری می‌کند. از پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده و یا از تنتور آن استفاده نمایید.

---

## آمادگی برای زایمان

از زمانهای دور برای آمادگی خانمها برای زایمان از گیاهان استفاده می‌شده است تا عضلات رحم آنها تقویت شود.

### ❀ درمان گیاهی

**برگ تمشک:** باعث تقویت رحم می‌شود.
روزی یک لیوان جوشانده برگ تمشک را در دو ماهه آخر بارداری مصرف نمایید.

---

## سوزش نوک پستان‌ها

سوزش نوک پستان‌ها در هنگام شیر دادن ممکن است بعلت بد مکیدن نوزاد باشد. گاهی اوقات عفونتهای قارچی نیز می‌توانند باعث بروز این مشکل شوند. علایم آن عبارتند از:

- سوزش و ترک خوردن نوک پستان‌ها

### ❀ درمان گیاهی

۱) **گل همیشه بهار:** ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد التهاب و نرم کننده خشکی پوست می‌باشد. بعد از هر بار شیر دادن، از کرم گل همیشه بهار استفاده شود.
۲) **بابونه:** ضد التهاب و ضد میکروب می‌باشد.
از روغن آن برای ماساژ نوک پستانها بعد از شیر دادن استفاده نمائید.

---

## احتقان و التهاب پستان‌ها

در پنج روز اول بعد از زایمان، از آنجایی که مقدار شیر موجود در پستانها بیشتر از نیاز

نوزاد می‌باشد پستان‌ها ممکن است دچار احتقان شوند. التهاب پستان‌ها (ماستیت) معمولا بر اثر ورود میکروبها از تَرَک خوردگی‌های نوک پستانها ایجاد می‌شوند. علایم آن عبارتند از:

- درد و التهاب پستان‌ها
- حساس شدن و قلنبه‌قلنبه شدن پستانها

### ❀ درمان گیاهی

**برگهای کلم پیچ:** ضد التهاب و التیام بخش می‌باشند.
برگهای تازه کلم پیچ را زیر کرست و بر روی پستان قرار دهید.
**برگهای مریم گلی:** جریان شیر در پستان‌ها را کم می‌کند.
نصف فنجان از جوشانده برگهای مریم گلی را روزی یک یا دو بار مصرف نمایید.

---

## کم بودن شیر مادر

کم بودن شیر در پستانها ممکن است به علت عدم تغذیه کافی مادر، استرس و یا عدم استراحت به اندازه کافی ایجاد شود. همچنین بعضی از خانمها بطور طبیعی دارای شیر کمتری می‌باشند.

### ❀ درمان گیاهی

**دانه شوید:** باعث افزایش شیر مادر شده و ضد نفخ نیز می‌باشد.
روزانه سه فنجان جوشانده دانه شوید مصرف شود.

# مشکلات دستگاه تناسلی مردان

## ناتوانی جنسی

استرس، کار بیش از حد، مصرف الکل و مصرف زیاد قهوه، همگی می‌توانند باعث کاهش میل جنسی در مردان شوند.

### ❀ درمان گیاهی

ریشه آشواگاندا: افزایش دهنده قوه جنسی و تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.
می‌توان از پودر آن به همراه شیر استفاده نمود.

---

## بیماریهای پروستات

به التهاب پروستات اصطلاحاً "پروستاتیت" گفته می‌شود که اغلب همراه با عفونت غده پروستات می‌باشد. بزرگ شدن خوش خیم پروستات در مردان بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد.
علایم آن عبارتند از:

- تکرر ادرار
- درد
- قطره قطره آمدن ادرار و اشکال در ادرار کردن
- بند آمدن ادرار

### ❀ درمان گیاهی

گیاه‌گزنه: جلوی بزرگ شدن پروستات را گرفته و مشکلات آن را کاهش می‌دهد.
از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

# مشکلات دوران سالمندی

## تصلب شرائین (سفت شدن رگها)

رسوب چربی‌ها در شریان‌ها باعث سفت شدن رگها و در نتیجه افزایش خطر سکته‌های قلبی و مغزی می‌شود.

### ❀ درمان گیاهی

برگهای جینکو: به تقویت جریان گردش خون کمک می‌کند.

بصورت قرص، جوشانده و یا تنتور مصرف شود.

# بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار می‌تواند بعلت ضعف عضلات کف لگن و یا انسداد قسمت خروجی مثانه ایجاد شود و علایم آن عبارتند از:

- تکرر ادرار
- خیس کردن بستر
- نشت ادرار در هنگام خندیدن و یا سرفه کردن

### ❀ درمان گیاهی

دم اسب: التیام بخش و تقویت کننده مخاط عشاهای مجاری ادراری می‌باشد.

روزی دو بار از ده سی سی آب آن استفاده شود.

# فراموشی و گیجی

در سنین پیری، فراموشی و گیجی مشکل شایعی می‌باشد که می‌توان با مصرف گیاهان تقویت کننده از شدت آن کم نمود.

### ❀ درمان گیاهی

برگهای مریم‌گلی: بطور سنتی از آن برای تقویت عمومی بدن استفاده می‌شده است.

روزی یک فنجان جوشانده و یا ده سی سی تنتور آن را مصرف نمایید.

# بیماریهای غدد درون ریز

## مرض قند (دیابت)

کمبود هورمون انسولین بدن باعث افزایش میزان قند خون می‌شود. علایم آن عبارتند از:

- تشنگی بیش از حد
- تکرر ادرار
- خستگی و خواب آلودگی

### ❀ درمان گیاهی

دانه شنبلیله: باعث پایین آمدن قند خون می‌شود.

یک گرم پودر دانه شنبلیله بعد از غذا مصرف شود.

---

## مشکلات تیروئید

پرکاری و کم کاری تیروئید، هر یک باعث مشکلات خاصی می‌شوند. در پرکاری تیروئید معمولاً اسهال، کاهش وزن و فعالیت بیش از حد وجود دارد در حالیکه در کم کاری تیروئید معمولاً یبوست، افزایش وزن و خواب‌آلودگی دیده می‌شود.

برنجاسف: در پرکاری تیروئید باعث آرام کردن فعالیت بیش از حد قلب می‌شود.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

### ❀ درمان گیاهی

کلپ: دارای مقادیر زیادی یُد بوده و در کم کاری تیروئید مصرف می‌شود.

از قرص، کپسول، جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

# بیماریهای کودکان

## قرمز شدن جای پوشک نوزاد

قسمتی از پوست نوزاد که پوشک می‌شود ممکن است دچار سوزش و قرمزی شود که بعلت تحریک شدن توسط ادرار یا مدفوع ایجاد می‌گردد.

### ❀ درمان گیاهی

۱) **گل همیشه بهار:** ضد التهاب، ضد میکروب و التیام بخش می‌باشد.

بعد از هر بار عوض کردن پوشاک، با استفاده از روغن گل همیشه بهار، قسمتهای دچار سوزش و قرمزی را ماساژ دهید.

۲) **برگ بارهنگ:** بطور موضعی باعث نرم شدن و التیام پوست می‌شود.

از پماد یا روغن آن استفاده شود.

---

## کولیک نوزادان

کولیک بر اثر انقباضات اسپاسمی روده‌ها ایجاد می‌شود و معمولاً بدنبال شیر دادن سریع و یا با استرس رخ می‌دهد. علایم آن عبارتند از:

- دردی که باعث جیغ زدن نوزاد می‌شود
- متسع و سفت شدن شکم

### ❀ درمان گیاهی

**تخم رازیانه:** ضد نفخ می‌باشد. ۵ تا ۱۰ قطره از تنتور تخم رازیانه را در مقداری آب ریخته و به کودک بدهید. مادران شیرده می‌توانند قبل از شیر دادن به نوزادشان، یک فنجان از جوشانده تخم رازیانه را خودشان میل نمایند.

---

## کرمک

بیماریهای انگلی در کودکان شایع می‌باشند و می‌توانند بر اثر عدم رعایت بهداشت

ایجاد شوند. علایم بیماری کرمک عبارتند از:
- خارش مقعد
- وجود کرمهای نخی شکل در مدفوع

### ❀ درمان گیاهی

**برگهای کلم پیچ:** بطور سنتی از آن برای از بین بردن کرمهای رودهای استفاده می‌شود.
به مدت سه روز، صبح‌ها یک لیوان آب کلم پیچ به کودک داده شود.

---

## شپش سر

تخم‌های شپش معمولاً در موهای قسمت پشت سر دیده می‌شوند و باعث خارش می‌شوند.

### ❀ درمان گیاهی

**پوست ساقه زیتون تلخ:** ضد میکروب و ضد انگل می‌باشد.
با استفاده از جوشانده آن، موهای سر را به مدت دو هفته بشوئید.

---

## بیماری مسافرت

تهوع و استفراغ در حین مسافرت با وسایل نقلیه در کودکان بسیار شایع می‌باشد که به آن اصطلاحاً "بیماری مسافرت" گفته می‌شود.

### ❀ درمان گیاهی

۱) **نعناع:** ضد اسپاسم بوده و از استفراغ جلوگیری می‌کند.
از تنتور آن استفاده شود.
۲) **زنجبیل:** ضد نفخ بوده و از استفراغ جلوگیری می‌کند.
از کپسول آن استفاده شود.

---

## اوریون

اوریون یک بیماری ویروسی است که معمولاً غدد بزاقی کودکان را گرفتار می‌کند



علایم آن عبارتند از:

- اشکال در بلع
- بزرگ شدن غدد بزاقی
- تب

### ❀ درمان گیاهی

۱) گل همیشه بهار: ضد التهاب و ضد عفونی کننده می‌باشد.

از جوشانده آن استفاده شود.

۲) مریم گلی: ضد عفونی کننده و برطرف کننده مشکل گلو می‌باشد.

از جوشانده آن به منظور غرغره کردن هر نیم تا یکساعت استفاده شود.

---

## سرخک

یک بیماری ویروسی مسری می‌باشد که علایم آن عبارتند از:

- سرفه‌های خشک
- احتقان بینی
- قرمز شدن پوست بدن
- قرمز شدن چشمها
- حساس شدن چشمها به نور

### ❀ درمان گیاهی

۱) ریشه اکیناسه: ضد باکتری و ضد ویروس می‌باشد. باعث افزایش قدرت مقاومت بدن نسبت به عفونتها می‌شود.

کپسولی که از پودر اکیناسه تهیه شده را روزی سه بار مصرف نمایید.

۲) زوفا: خلط آور بوده و باعث تسکین سرفه می‌شود.

از جوشانده و یا تنتور آن استفاده شود.

## آبله مرغان

در کودکان، آبله مرغان معمولاً بیماری خفیفی می‌باشد اما شدیداً مسری است. علایم آن عبارتند از:

- بثورات پوستی
- تب
- گلو درد
- احتقان بینی

### ❀ درمان گیاهی

۱) پوست ساقه نارون کوهی: قابض و خنک کننده می‌باشد.

از تنتور رقیق شده آن استفاده شود.

۲)گلهای یاس امین الدوله: ضد باکتری، ضد التهاب و پایین آورنده تب می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

---

## سرخجه

یک بیماری ویروسی می‌باشد که علایم آن عبارتند از:

- احتقان بینی
- تورم غدد لنفاوی در گردن و پشت گوشها
- بثورات پوستی صورتی رنگ

### ❀ درمان گیاهی

۱) بادرنجبویه: ضد ویروس و آرامبخش می‌باشد.

از جوشانده آن استفاده شود. هم می‌شود آن را خورد و هم بعنوان کمپرس استفاده کرد.

۲) آویشن: ضد عفونی کننده و قابض می‌باشد.

از جوشانده آن استفاده شود.

[redacted]

در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، میل نمایید.

نکات مهم: این پودر حاوی ریشه سنبل الطیب، برگ بادرنجبویه، گل گاوزبان، گل بابونه و برگ اسطوخودوس می‌باشد.

## آلیکوم Alicom

قرص ۲۶۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک یا دو قرص بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می‌باشد.

## آلیوم - اِس Alium - S

قرص ۷۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: یک تا سه قرص در روز بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می‌باشد.

## آنتوم Anethum

قرص ۶۵۰ میلی گرمی، گرانول ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی چربی خون.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲ یا ۳ قرص.

روزی ۲ یا ۳ بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از گرانول را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از ۱۰ دقیقه میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه و برگ شوید، ریشه کاسنی، سرشاخه‌های گلدار شاهتره و لیمو عمانی می‌باشد.

## آنتی دیابتیک Anti - Diabetic

پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی قند خون.

مقدارمصرف: روزی ۲ بار، هر بار ۲ قاشق غذاخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش دم کرده و پس از صاف کردن، میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی برگ توت سیاه، دانه شنبلیله، برگ زیتون، ریشه شیرین بیان و پونه می‌باشد.

## آنتی میگرن Antimigraine

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده و بر طرف کننده حملات میگرنی و سردردها.

مقدار مصرف: در هنگام شروع حملات میگرنی، ۳۰ یا ۴۰ قطره را در یک فنجان آب سرد ریخته و میل شود. در صورت نیاز میتوان بعد از یک ساعت مصرف دارو را دوباره تکرار کرد.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه رازیانه، ریشه سنبل‌الطیب، پوست ساقه بید و برگ بادرنجبویه می‌باشد.

## اکی هرب Echiherb

قرص

موارد مصرف: به عنوان تقویت کننده سیستم دفاعی بدن و کمک به درمان عفونتهای تنفسی و ادراری و سرماخوردگی بکار می‌رود.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک قرص میل شود.

نکات مهم: این دارو از شیرابه خشک اندامهای هوایی گیاه اکیناسه تهیه می‌شود.

این دارو در بیماران مبتلا به ام اس، بیماریهای کلاژن، ایدز و سل نباید مصرف شود.

## انوکسولون Enoxolone

❀ پماد ۱۵ گرمی.

موارد مصرف: در اختلالات آلرژیک پوست، در تسکین التهاب پوست بدن شیرخواران بر اثر تماس با ادرار، خشکی و ترک پوست، گزیدگی حشرات، آفتاب سوختگی.

مقدار مصرف: روزی دو تا چهار بار پماد روی موضع مالیده شود.

نکات مهم: این دارو حاوی دو درصد اسید گلیسیر تینیک از گیاه شیرین بیان می‌باشد.

## اورتان Urtan

❀ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان مشکلات ادراری در بزرگ شدن پروستات، بعنوان مُدر.

مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گزنه می‌باشد.

## اورتیدین Urtidin

❀ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان مشکلات ادراری در بزرگ شدن پروستات، بعنوان مُدر.

مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گزنه می‌باشد.

## اولئاکرات Olea-Crat

❀ پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون.

مقدار مصرف: روزی ۲ یا ۳ بار و هر بار یک قاشق غذا خوری از پودر را در یک لیوان

آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از برگ زیتون، میوه سرخ ولیک، میوه قره‌قات، میوه عناب و برگ پونه تهیه شده است.

## آوی‌پکت Avipect

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: روزی ۳ یا ۴ بار و هر بار ۲۰ یا ۳۰ قطره با مقداری آب‌قند میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره سرشاخه آویشن، برگ اکالیپتوس و دانه رازیانه می‌باشد.

## ایرالوکس Iralvex

ژل و قطره

موارد مصرف: برای برطرف کردن التهاب و خونریزی لثه و در آفت خفیف مصرف می‌شود.

مقدار مصرف: حداقل روزی ۳ بار ژل مالیده شود. حداقل روزی ۳ بار با کمی پنبه آغشته به قطره برروی موضع مالیده شود و یا ۲۰ قطره در کمی آب حل و در محل دردناک غرغره شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره هیدروالکلی ریزوم روبارب و سالیسیلیک اسید می‌باشد.

## ایرگل Eargol

قطره گوش

موارد مصرف: برای بیرون آوردن راحت موم گوش بکار می‌رود.

مقدار مصرف: به مدت چهار روز، ۴ قطره صبح و شب در گوش بریزید.

نکات مهم: این دارو حاوی روغن کامفر، بادام شیرین و روغن بادام زمینی می‌باشد.

## بابونه Babooneh

قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای درمان التهاب مخاط دهان، ضد نفخ، ضد اسپاسم.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار، هر بار ۳۰ قطره.

بعنوان دهان شویه: روزی ۳ بار، هر بار یک قاشق مرباخوری از قطره همراه با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره شود.

نکات مهم: این دارو از گیاه بابونه تشکیل شده است.

این دارو در مبتلایان به آسم نباید مصرف شود.

## بخور اوکالیپتوس Eucalyptus inhaler

پودر ۵۰ گرمی، محلول ۶۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای تسکین علایم سرماخوردگی، سرفه و احتقان بینی.

مقدار مصرف: یک قاشق سوپخوری از پودر یا محلول را در یک ظرف آب داغ که در حال جوشیدن نباشد ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در حالی که چشم‌هایتان بسته است، بخور دهید.

نکات مهم: این دارو از اسانس اکالیپتوس، اسانس آویشن، اسانس رازیانه، اسانس نعناع و تنتور اکالیپتوس تشکیل شده است.

## بِرَن Bran

پودر ۲۵۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان اختلالات دستگاه گوارش مثل یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر، بواسیر، شقاق.

مقدار مصرف: روزی ۲ یا ۳ بار، یک یا دو قاشق غذاخوری از پودر همراه با یک لیوان آب میوه یا شیر، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از پوسته خارجی گندم تهیه شده است.

روزی حداقل ۶ لیوان آب باید مصرف شود.

## برونکوتیدی Broncho T.D.

❀ شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان: یک قاشق غذاخوری ۳ تا ۴ بار در روز.

کودکان: یک قاشق مرباخوری ۳ تا ۴ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن شیرازی می‌باشد.

## پاسی‌پی Pasipay

❀ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: آرامبخش و خواب‌آور.

مقدار مصرف: ۱۰ قطره سه بار در روز و ۲۵ تا ۳۰ قطره شب در هنگام خواب.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گل ساعتی می‌باشد.

## پرسیکا Persica

❀ قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف: در پیشگیری از جرم دندان، پوسیدگی دندان، خونریزی و بیماری‌های لثه، ضد عفونی کننده دهان، مسکن درد دندان و لثه.

مقدار مصرف: جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان، روزی دو بار و هر بار ۱۰ تا ۱۵ قطره را در سه قاشق آب ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه در دهان چرخانده و سپس آن را بیرون بریزید.

جهت جلوگیری از خونریزی لثه و ناراحتی‌های دهان و دندان، روزی ۳ تا ۵ مرتبه این کار را انجام دهید.

نکات مهم: این دارو از گیاه مسواک (سالوادورا پرسیکا)، بومادران و نعناع تهیه می‌شود.

## پرفوران Perforan

قرص روکشدار.

موارد مصرف: در درمان افسردگی، بیخوابی، اضطراب و سردرد.
مقدار مصرف: روزی سه قرص.
نکات مهم: این دارو از عصاره خشک گیاه علف چای تهیه می‌شود.

## پروستاتان Prostatan

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان التهاب حاد و مزمن پروستات، سوزش و تکرر ادرار.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۳۰ تا ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.
نکات مهم: این دارو از گل بابونه، گزنه، تخم کدوی بدون پوست، میوه انیسون و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

## پسیلیوم Psyllium

پودر

موارد مصرف: در درمان یبوست‌های مزمن در بیماری‌هایی مثل بواسیر.
مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار یک قاشق سوپخوری از پسیلیوم را در یک لیوان آب ریخته و میل نمایید.
نکات مهم: این دارو از دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

## پسیلیوم موسیلوئید Psyllium Muscilоid

پودر

موارد مصرف: در درمان یبوست‌های مزمن در بیماری‌هایی مثل بواسیر.
مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار یک تا دو قاشق سوپخوری از پودر را در یک لیوان آب ریخته میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

## پلانتاژل Plantagel

❀ گرانول ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان اسهال‌های غیرعفونی.

مقدار مصرف: در کودکان: یک قاشق مرباخوری در نصف استکان آب جوش، ۴ تا ۵ بار در روز.

در بزرگسالان: دو قاشق مرباخوری در نصف استکان آب جوش، ۴ تا ۵ بار در روز.

نکات مهم: این دارو از دانه بارهنگ و برگ نعناع تهیه می‌شود.

## تانامیگرن Tanamigraine

❀ کپسول ۱۲۵ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده حملات میگرنی.

مقدار مصرف: روزی یک یا دو کپسول بعد از غذا.

نکات مهم: این کپسول حاوی پودر نوعی گیاه داوودی می‌باشد.

## توسیان Tussian

❀ شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: کودکان تا ۶ ساله: یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال: دو قاشق مرباخوری ۳ بار در روز..

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

## توسیگل Tussi-gol

❀ قطره ۳۰ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال ۲۰ قطره ۳ بار در روز..

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن و اسانس انیسون ستاره‌ای می‌باشد.

## توسیوین Tussivin

قطره ۱۵ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال ۲۰ قطره ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس آویشن شیرازی و اسانس رازیانه شیرین می‌باشد.

## تیم‌آرتا Thymarta

قطره ۳۰ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: نوزادان زیر یک سال: یک قطره به ازای هر ماه از زندگی

کودکان ۶-۱ سال: ۱۰-۷ قطره ۳ بار در روز.

کودکان ۱۲-۶ سال: ۱۵-۱۰ قطره ۳ بار در روز.

بزرگسالان: ۲۰-۱۵ قطره ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

## تیمکس Thymex

شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۱۲ سال: نصف تا یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان: یک قاشق مرباخوری ۶-۵ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

## تیمیان Thymian

❀ شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۶ سال: یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

کودکان ۱۲-۶ ساله: یک قاشق سوپخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان: ۲-۱ قاشق سوپخوری ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره برگ آویشن، برگ اکالیپتوس، برگ مرزه و دانه رازیانه می‌باشد.

## جن‌جی‌تون Gengiton

❀ کپسول ۳۶۵ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده از بیماری مسافرت و ماشین‌گرفتگی.

مقدار مصرف: دوکپسول نیم ساعت قبل از شروع مسافرت و بعد هر ۴ ساعت دوکپسول.

نکات مهم: ○ این کپسول حاوی پودر ریشه زنجبیل می‌باشد.

## جنرال تونیک General Tonic

❀ پودر ۳۵۰ گرمی.

موارد مصرف: بعنوان تقویت کنندهٔ عمومی بدن و اشتهاآور.

مقدار مصرف: یک یا دو پیمانه از پودر را با یک لیوان شیر یا آب گرم مخلوط نموده و ۲ یا ۳ بار در روز میل شود.

نکات مهم: این پودر حاوی ریشه کاسنی، دانه شنبلیله، ریشه هویج، دانهٔ جوانه‌زده جو، رازیانه، سویا، نخود، کاکائو و شکر می‌باشد.

## جینکو تیدی Ginko T.D.

❀ قرص ۴۰ میلی‌گرمی

موارد مصرف: در درمان علامتی اختلالات مغزی و علایمی مانند کاهش حافظه، ناتوانی

در تمرکز حواس، وزوز گوش، سرگیجه و سردرد مصرف می‌شود.

مقدار مصرف: روزی ۲ تا ۳ قرص مصرف می‌شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک برگ جینکوبیلوبا می‌باشد.

## د - رگلیس D-Reglis

قرص ۶۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.

مقدار مصرف: دو قرص ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو از عصاره شیرین بیان تهیه می‌شود.

## دیل‌سان Dillsun

قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: ۷ تا ۱۰ قطره در یک استکان آب حل شده و میل گردد. این کار را می‌توان روزی ۵ بار تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو از اسانس شوید تهیه شده است.

## دیورتیک Diuretic

پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در عفونت‌های دستگاه ادراری، کمک به دفع سنگ‌های کلیه و مجاری ادرار، افزایش فشار خون.

مقدار مصرف: روزی دو بار هر بار یک قاشق غذا خوری از پودر را در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم نموده و پس از صاف کردن مصرف نمایید.

نکات مهم: این دارو از برگ پونه، دم آلبالو، کاکل ذرت و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

## رازین Rasin

❁ قرص ۵۰۰ میلی گرمی.

**موارد مصرف:** در درمان حساسیت و خارش گلو، نفخ معده، سرفه.

**مقدار مصرف:** هر ۲ یا ۳ ساعت یک یا دو قرص مکیده یا جویده شود.

**نکات مهم:** این دارو حاوی اسانس رازیانه و عصاره ریشه شیرین بیان می‌باشد.

## رزماری Rosemary

❁ پماد

**موارد مصرف:** تسکین موضعی دردهای عضلانی.

**مقدار مصرف:** روزی سه بار پماد روی موضع مالیده شود.

**نکات مهم:** این دارو حاوی اسانس رزماری، کامفر و منتول می‌باشد.

## رگلیس معطر Reglis Moattar

❁ پودر ۷۰ گرمی.

**موارد مصرف:** در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.

**مقدار مصرف:** روزی ۳ بار، قبل از غذا، یک قاشق چایخوری از پودر را در یک استکان آب‌جوش ریخته و پس از سرد شدن میل نمایید.

**نکات مهم:** این دارو از عصاره خشک شیرین بیان، پودر ریشه شیرین بیان، زیره سبز، رازیانه و گل ختمی تهیه می‌شود.

## رگلیسیدین Reglisidin

❁ قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

**موارد مصرف:** در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.

**مقدار مصرف:** یک یا دو قرص ۳ بار در روز، قبل از غذا.

**نکات مهم:** این دارو از عصاره شیرین بیان، عصاره گل همیشه بهار و پودر ریشه ختمی تهیه می‌شود.

## زینتوما Zintoma

کپسول ۲۵۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده از بیماری مسافرت و ماشین‌گرفتگی.

مقدار مصرف: دو کپسول نیم ساعت قبل از شروع مسافرت و بعد هر ۴ ساعت دو کپسول.

نکات مهم: این کپسول حاوی پودر ریشه زنجبیل می‌باشد.

## سامی‌لاکس Samilax

قرص ۷۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: بعنوان ملین، یک یا دو قرص در روز.

بعنوان مسهل، دو یا سه قرص یکجا، قبل از خواب مصرف شود.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا و اسانس زیره تهیه می‌شود.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

## سدامین Sedamin

کپسول ۵۳۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: برای درمان اضطراب و بیخوابی.

مقدار مصرف: یک یا دو کپسول قبل از خواب مصرف شود.

نکات مهم: این کپسول از ریشه و ریزوم سنبل‌الطیب تهیه می‌شود.

## سناگل Senagol

شربت ۶۰ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست کودکان.

مقدار مصرف: کودکان ۶-۲ ساله: نصف قاشق مرباخوری یک یا دو بار در روز.

کودکان ۱۲-۶ ساله: یک قاشق مرباخوری ۱ یا ۲ بار در روز.

نکات مهم: این دارو از عصاره برگ سنا تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

## سنالین Senalin

پودر ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک قاشق غذاخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش بریزید و بعد از نیم ساعت آن را صاف کرده و قبل از صبحانه میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا، دانه زیره سبز و گل سرخ تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

## سنالین ۷/۵ Senalin 7.5

قرص روکشدار ۵۰۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک تا چهار قرص در روز.

نکات مهم: این دارو از برگ و میوه سنا، اسانس رازیانه و گل سرخ تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

## سنامد Sena-med

قرص ۶۵۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک تا دو قرص در هنگام خواب.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

## سنکل Sankol

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای دفع سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری و تسکین دردهای کلیه.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۵۰ تا ۶۰ قطره در یک فنجان آب سرد ریخته شده و پس از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از دانه رازیانه، دانه زیره سبز، برگ بو، دم گیلاس، کاکل ذرت، تخم خربزه و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

## سوپرمینت Supermint

قطره ۱۵ میلی لیتر.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: ۷ تا ۱۰ قطره در یک استکان آب حل شده و میل گردد. در صورت نیاز تا ۵ بار می‌توان تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس نعناع می‌باشد.

## سی لاکس C-Lax

قرص ۷۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: بعنوان ملین، یک یا دو قرص در روز.

بعنوان مسهل، دو یا سه قرص یکجا، قبل از خواب مصرف شود.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا و دانه گشنیز تهیه می‌شود.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

## سینامول Cinamol

قطره دهانشوی

موارد مصرف: ضد عفونی کننده و خوشبو کننده دهان.

مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۲۰ تا ۲۵ قطره را در نصف لیوان آب سرد ریخته و غرغره نمایید.

نکات مهم: این دارو از گل میخک، پوست ساقه دارچین و میوه هل تهیه می‌شود.

## Shirafza شیر افزا

❀ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: جهت افزایش شیر مادر.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲۰ تا ۳۰ قطره در یک فنجان آب سرد با کمی قند بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از دانه رازیانه، دانه زیره سبز، دانه شنبلیله و شوید تهیه می‌گردد.

## Shirinoosh شیرینوش

❀ پودر ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تادو قاشق مرباخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، نیم ساعت قبل از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از ریشه شیرین بیان، گل بابونه و سرشاخه‌های گلدار بومادران تهیه می‌شود.

## Fenellin فنلین

❀ قطره

موارد مصرف: برای برطرف کردن دردهای قاعدگی بکار می‌رود.

مقدار مصرف: در هنگام شروع درد، ۲۰ تا ۳۰ قطره را با کمی آب میل نمایید. در صورت نیاز هر ۴ ساعت قابل تکرار می‌باشد.

نکات مهم: این دارو از اسانس رازیانه تهیه می‌شود.

این دارو در بیماران مبتلا به صرع نباید مصرف شود.

## فیتوکلد Phytocold

❀ قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان علایم سرماخوردگی، گرفتگی بینی، سینوسها و به عنوان خلط‌آور.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲ قرص.

نکات مهم: این دارو از ریشه ختمی، گل آقطی و اندامهای هوایی اکیناسه تهیه می‌شود.

## کارامین Caramin

❀ پودر ۴۰ گرمی

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: روزی دوبار، هر بار یک یا دو قاشق مرباخوری از پودر را در یک لیون آب جوش دم کرده و نیم ساعت بعد از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه انیسون، دانه رازیانه، دانه زیره سیاه، گل بابونه و برگ نعناع می‌باشد.

## کاراوی میکسچر Caraway Mixture

❀ شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: کودکان تا ۶ ماهه: یک قاشق مرباخوری.

کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله: دو قاشق مرباخوری.

کودکان بالاتر از ۲ سال: سه قاشق مرباخوری.

مقادیر فوق را می‌توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو حاوی عرق زیره سیاه، عرق رازیانه، عرق نعناع و عرق پونه

می‌باشد.

## کارميناتيف Carminatif

پودر ۵۵ گرمی.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: یک یا دو قاشق مرباخوری از پودر را با نصف لیوان آب جوش دم کرده و پس از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه زیره سیاه، دانه زیره سبز، دانه انیسون، برگ نعناع، برگ بادرنجبویه، دانه رازیانه و دانه گیشنیز می‌باشد.
این پودر را می‌توان مستقیماً به غذا یا ماست نیز اضافه کرد.

## کارمينت Carmint

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۱۲ سال، ۱۵ قطره و بزرگسالان ۳۰ قطره را در نصف استکان آب ریخته و بعد از هر وعده غذا میل نمایند.

نکات مهم: این دارو حاوی برگ نعناع، برگ بادرنجبویه و دانه گشنیز می‌باشند.

## کالاندولا Calendula

پماد ۱۵ گرمی.

موارد مصرف: در اختلالات آلرژیک پوست، در تسکین التهاب پوست بدن شیرخواران بر اثر تماس با ادرار، خشکی و ترک پوست، گزیدگی حشرات، آفتاب سوختگی.

مقدار مصرف: روزی چند بار از پماد را روی موضع مورد نظر بمالید.

نکات مهم: این پماد از عصاره گل‌های همیشه بهار تهیه شده است.

## کامیل Kamil

❋ کرم ۳۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان التهاب‌های پوستی، بریدگی‌های سطحی، خشکی و ترک پوست.

مقدار مصرف: روزی دو تا چهار بار در روی موضع مالیده شود.

نکات مهم: این دارو از اسانس بابونه تهیه شده است.

## کامیسول Kamisol

❋ محلول

موارد مصرف: در درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمتهای دستگاه گوارش و التهاب مجاری تنفسی (بصورت بخور) بکار می‌رود. همچنین دارای اثر ضداسپاسم و ضدنفخ نیز می‌باشد.

مقدار مصرف: بعنوان دهانشویه: روزی سه بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از آن را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره نمایید.

بصورت بخور: سه قاشق از آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و روزی یک تا دو بار بخور داده شود.

بصورت خوراکی: بزرگسالان یک قاشق و کودکان نصف قاشق مرباخوری را در یک فنجان آب ریخته و روزی ۴ بار میل نمایند.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره هیدروالکلی گیاه بابونه می‌باشد.

این دارو در افراد دچار آسم نباید مصرف شود.

## کراتاگوس Crataegus

❋ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون و نارسایی‌های خفیف قلبی.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲۵ قطره همراه با کمی آب میل شود.

نکات مهم: این دارو از گیاه سرخ ولیک تهیه شده است.

## گارسین Garsin

❀ قرص روکشدار ۶۰۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک قرص، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می‌باشد.

## گارلت Garlet

❀ قرص ۵۷۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تا دو قرص، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می‌باشد.

## گارلیک Garlic

❀ قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار و هر بار ۱۰ قطره به همراه غذا یا آب میوه مصرف می‌شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره سیر می‌باشد.

## گارلی کپ Garlicap

❀ کپسول ۳۳۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرائین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تا دو کپسول، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می‌باشد.

## گاسترودین Gastrodin

❀ قرص

موارد مصرف: در زخم معده و اثنی عشر مصرف می‌شود.
مقدار مصرف: قبل از هر وعده غذایی یک تا دو قرص مصرف شود.
نکات مهم: این دارو حاوی شیرین بیان، عصاره گل همیشه بهار و پودر ریشه ختمی می‌باشد.

## گاسترولیت Gastrolit

❀ قطره

موارد مصرف: در درمان دردهای سندروم روده تحریک‌پذیر مصرف می‌شود..
مقدار مصرف: در هنگام شروع درد ۲۰ قطره با کمی آب مصرف شود. در صورت نیاز هر هشت ساعت قابل تکرار می‌باشد.
نکات مهم: این دارو حاوی اسانس رازیانه می‌باشد.

## گرایپ واتر Gripe water

❀ محلول ۶۰ و ۱۲۰ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوءهاضمه، نفخ و درد شکم.
مقدار مصرف: نوزادان: یک قاشق چایخوری.
کودکان: یک قاشق مرباخوری.
بزرگسالان: یک قاشق سوپخوری.
مقادیر فوق را می‌توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.
نکات مهم: این دارو حاوی اسانس دانه رازیانه، اسانس نعناع و اسانس شوید می‌باشد.

## گل گریپ Gol-gripe

❀ محلول ۱۲۰ میلی‌لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوءهاضمه، نفخ و درد شکم در نوزادان و کودکان.

مقدار مصرف: کودکان ۱ تا ۶ ماهه: یک قاشق مرباخوری.

کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه: دو قاشق مرباخوری.

کودکان بالاتر از ۲ سال: سه قاشق مرباخوری.

مقادیر فوق را می‌توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس شوید می‌باشد.

## Laxaricin لاگزاریسین

امولیسون ۶۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: بعنوان مسهل جهت آمادگی در رادیوگرافی و عمل جراحی.

مقدار مصرف: ابتدا شیشه را با آب جوش پر نموده و خوب تکان دهید. سه تا دوازده قاشق از امولیسون را مصرف نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی روغن کرچک و اسانسهای پرتقال و وانیلین می‌باشد.

## Lubri T.D. لوبری تیدی

شیاف

موارد مصرف: بعنوان نرم کننده و ملین در پیشگیری و درمان یبوست بکار می‌رود.

مقدار مصرف: یک تا سه عدد ۳ بار در روز از طریق مقعد استعمال شود.

نکات مهم: این دارو حاوی روغن کرچک می‌باشد.

## Licophar لیکوفار

قرص مکیدنی ۷۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در تسکین التهاب و تحریکات مخاط گلو، خلط آور.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک یا دو قرص مکیده شود.

نکات مهم: این قرص حاوی ریشه شیرین بیان، اسانس اکالیپتوس، فلفل قرمز و منتول می‌باشد.

## ماتریکا Matrica

قطره

**موارد مصرف:** در درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمتهای دستگاه گوارش و التهاب مجاری تنفسی (بصورت بخور) بکار می‌رود. همچنین دارای اثر ضداسپاسم و ضدنفخ نیز می‌باشد.

**مقدار مصرف:** بعنوان دهانشویه: روزی سه بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از آن را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره نمایید.

بصورت بخور: سه قاشق از آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و روزی یک تا دو بار بخور داده شود.

بصورت خوراکی: بزرگسالان ۳۰ قطره و کودکان ۱۰ تا ۲۰ قطره را در یک فنجان آب ولرم ریخته و روزی ۳ بار میل نمایند.

**نکات مهم:** این دارو حاوی عصاره هیدروالکلی گیاه بابونه می‌باشد.

این دارو در افراد دچار آسم نباید مصرف شود.

## ماسومنت Masumint

قرص ۵۰۰ میلی گرمی.

**موارد مصرف:** در تسکین خارش و حساسیت گلو، سرفه، نفخ معده.

**مقدار مصرف:** هر دو یا سه ساعت یک قرص مکیده یا جویده شود.

**نکات مهم:** این دارو حاوی اسانس نعناع و عصاره شیرین بیان می‌باشد.

## ملیسان Mellisan

ژل موضعی ۵ گرمی.

**موارد مصرف:** در درمان تبخال.

**مقدار مصرف:** روزی ۳ یا ۴ بار مالیده شود.

**نکات مهم:** این دارو حاوی عصاره خشک بادرنجبویه می‌باشد.

[redacted]

نکات مهم: این دارو از اسانس گیاه نعناع تهیه شده است.

## موسیلیوم Musylium

❀ ساشه ۱۰ گرمی.

موارد مصرف: برای درمان یبوست‌های مزمن.

مقدار مصرف: ۳-۱ بار در هر روز.

نکات مهم: این دارو از پوسته دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

## میرتکس Myrtex

❀ قطره ۱۵ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: در درمان آفتهای جزیی.

مقدار مصرف: روزی ۶-۵ بار و هر بار ۱۰ قطره از محلول را روی تنظیف ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه روی ضایعه قرار دهید.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس گیاه میرتوس می‌باشد.

## میرتوپلکس Myrtoplex

❀ پماد ۵ گرمی.

موارد مصرف: در درمان تبخال‌های پوست.

مقدار مصرف: روزی ۳ تا ۵ بار پماد روی موضع مالیده شود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس گیاه میرتوس می‌باشد.

## نوروگل Neurogol

❀ قرص

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی‌خوابی و تنش‌های عصبی بکار می‌رود.

مقدار مصرف: ر زی دوبار و هر بار یک تا دو قرص میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک ریشه و ریزوم سنبل‌الطیب و عصاره بادرنجبویه می‌باشد.

## والریک Valeric

❀ شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: یک پیمانه نیم ساعت قبل از خواب.

نکات مهم: این دارو از عصاره ریشه سنبل‌الطیب و عصاره برگ بادرنجبویه تهیه می‌شود.

## والرین Valerian

کپسول ۳۵۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲-۱ کپسول.

نکات مهم: این دارو از پودر ریشه سنبل‌الطیب تهیه می‌شود.

## والی فلور Valiflore

قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲-۱ قرص.

نکات مهم: این دارو از عصاره گل ساعتی و عصاره ریشه سنبل‌الطیب تهیه می‌شود.

## ویتاگنوس Vitagnus

قطره ۳۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: در درمان اختلالات قاعدگی و یائسگی.

مقدار مصرف: روزی ۴۰ قطره از دارو را در مقداری آب ریخته و نیم‌ساعت قبل از صبحانه میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک گیاه پنج انگشت می‌باشد.

## هایپیران Hypiran

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان افسردگی، بی خوابی، اضطراب، سردرد، میگرن.

مقدار مصرف: روزی دو یا سه بار و هر بار ۲۰ تا ۳۰ قطره در نصف لیوان آب و یا آب میوه.

نکات مهم: این دارو از گیاه علف چای تهیه شده است.

بهتر است این دارو قبل از غذا مصرف شود.

## هربی‌لاکس Herbilax

- کپسول ۴۵۰ میلی‌گرمی.

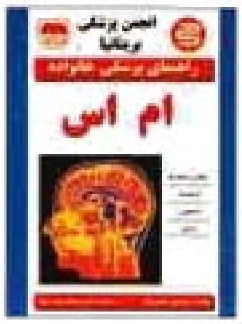
**موارد مصرف:** برای درمان کوتاه مدت یبوست.

**مقدار مصرف:** دو کپسول در روز.

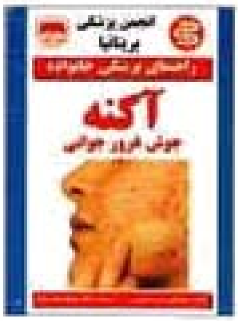
**نکات مهم:** این دارو از پودر برگ سنا تهیه می‌گردد.

مصرف حداقل ۶ تا ۱۰ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

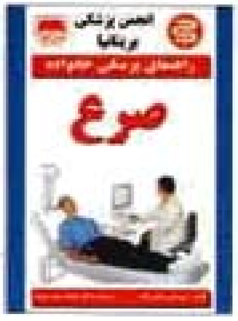


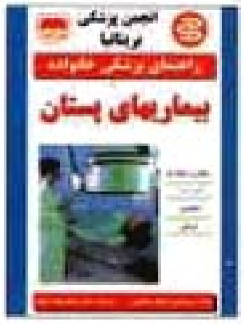


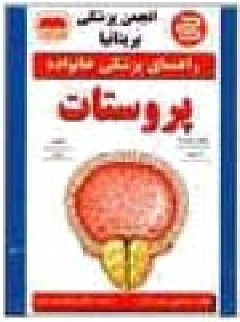


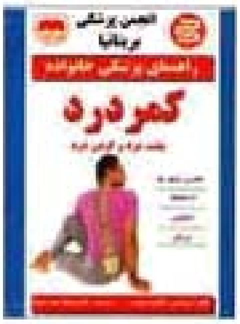




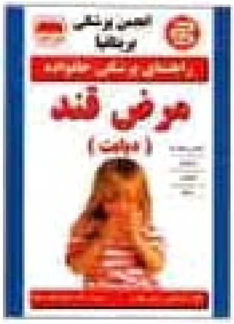








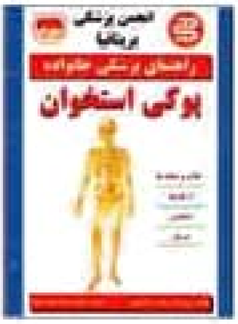




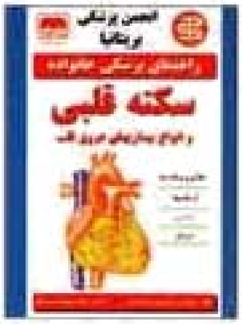


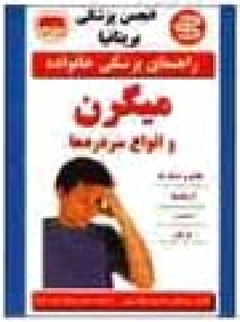






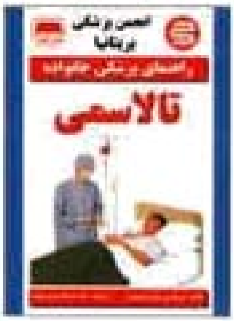


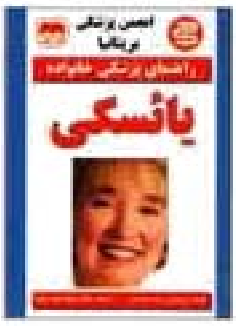


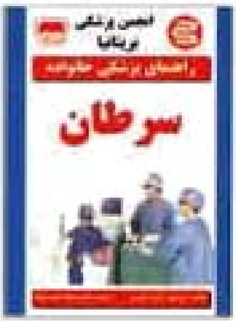


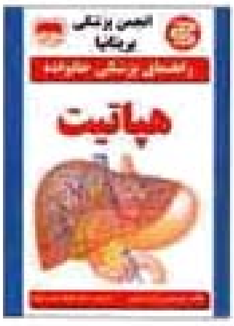


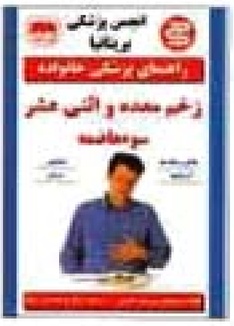








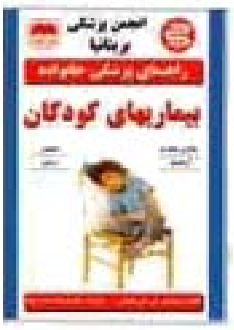




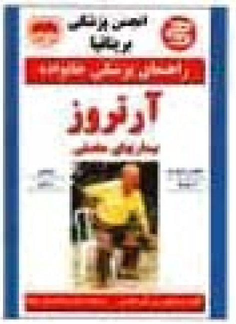













شابک: ۹-۸۰-۵۷۲۳-۹۶۴
ISBN: 964-5723-80-9